2009年11月1日発行（毎月1回1日発行）第9巻第7号通巻103号　平成13年5月22日第3種郵便物認可

「肌・心・体」のキレイは自分で磨く

美的 BITEKI

NOVEMBER 11



こんなに変われて楽しい♪

特別付録
BITEKI×est
「落とす」と「入れる」
秋の美肌ケアBOX

ロベルタのオリジナルポーチ付き

秋には秋の「落とす」と「入れる」美肌計画

- [illegible]ンシ[illegible]~[illegible]顔まで「落とす」プロセス詳細解説
- 化粧[illegible]美容液…「入れる」スキンケア基本のき
- 「落とす」と「入れる」厳選NEWアイテム

美人を目指せ！ メークで変わる！

1. 濱田マサルが作る「誰も知らない木下優樹菜（ユッキーナ）」
2. 段階別「ディープアイ」でセレブ顔！
3. 「眉」と「リップ」で変化自在
4. 美的読者の変身願望かなえます！

ランコム新作ファンデーション100名プレゼント
ティッシュBOX付き！

隠れていたおでこケア

藤原美智子×渡辺いく子
プリント服×メークのベストな関係

この秋、体の中からもっとキレイ
姉美的
- 表情筋に効く！毎日の「顔」ヨガ
- 効果UPの「正しいヨガ」レッス[illegible]

秋の夜長の「美眼」美容術

特別定価 550y


美しさが乾かない
コフレドールの肌



うるおい・ツヤめき
つづく つづく
COFFRET D'OR
ますます乾く空気の中で、いつ見ても美しい肌。
その肌は水をたたえたようにうるおい、ツヤめき、
つけたての仕上がりがいつまでも。
乾燥時代を生き抜くあなたへ。
美しさがうるおい続ける肌を、コフレドールから。
コフレドール ビューティエッセンス パクト/リクイド［新発売］ 各7色
Makeup data：ミックスエッセンスルージュ 01 ピンク系 アイカラー PK-45/GY-37
COFFRET D'OR
Kanebo
最新商品情報やオリジナルコンテンツが充実。
← コフレドールモバイルサイト お問い合わせ 0120-518-520（土日・祝日を除く 9:00～17:40）http://www.coffretdor.jp


蝴蝶网
hudie.com




LANCÔME
PARIS
リキッドから生まれた、新・潤い粒子ファンデーション
触れたら、とろけて、ふわりとなじむ。
その肌は、潤いと光に包まれる。
PHOTOGENIC LUMESSENCE COMPACT
[フォトジェニック ルメッセンス コンパクト] SPF20－PA++
粒子ひとつひとつを潤いの膜で包んだ新コンパクトファンデーションの誕生です。潤い成分配合のリキッドをランコム独自の方法でプレス。粉感なく、しっとり重なり、小じわにもとろけるようにフィットして、均一になめらかに肌を仕上げます。
新開発のピグメントが光を集めて輝き、肌本来の美しい色と明るさを解き放つ。くすみの気にならない、内側からつやめく肌へ。
超薄スリムケース採用、リキッドタイプも発売中。
9月11日(金)新発売　全7色
リフィル¥5,300(税込価格 ¥5,565)　スリムケース¥1,300(税込価格 ¥1,365)
日本女性の繊細な肌に合わせて、研究・テスト・開発しました。
お問い合わせ　03-6911-8151　オンラインショッピング　pc:www.lancome.jp　mobile:m.lancome.jp


www.virginatlantic.co.jp
Virgin atlantic


ホットな価格でひとっ飛び！
ハートを刺激する街ロンドンへ
創立25周年・日本就航20周年記念 キャンペーンやイベントなどの最新情報は、
www.virginatlantic.co.jpにて随時更新中。
25
ヴァージン アトランティック航空 創立25周年


SHARON STONE. CAPTURE www.dior.com mobile www.dior.com/i お問い合わせ先 03(3239)0618
CAPTURE


Fillico
蝴蝶网
Jewelry water
hudie.com
Excellence of Ultimate Luxury
Open the door to Fillico,
then the thrilling moment will always be with you.
2009 LIMITED EDITION
Fillico
10月初旬発売予定　数量限定につき詳しくはお問い合わせ下さい
Made with
CRYSTALLIZED
SWAROVSKI ELEMENTS
●お問い合わせ/フィリコ·カスタマーズセンター 0120-810-103
フィリコ·ジャパン(株)は日本赤十字社の活動に協力する為、売上の一部を寄付しています
◆髙島屋新宿店　10F フィリココーナー　TEL 03-5361-1111(代表)　◆髙島屋大阪店　6F フィリココーナー　TEL 06-6631-1101(代表)　◆伊勢丹新宿店　B1F プラドエビスリー　フィリココーナー　TEL 03-3352-1111(代表)


Fillico
Jewelry water
natural spring water 720ml
www.fillico.com
詳しくはホームページをご覧下さい



新体験、
生チョコ感触。
肌もとろける
軽やかさ。

ETERNIA

秘密は軽さ約1/10※のパウダーと
40%を超えるエモリエント成分。

このなめらかさはなんなのでしょう。しかも肌にのびた瞬間パウダーに変わり、透けるように軽いヴェールが肌を包んで。上質な素肌のような輝きとみずみずしさが舞いおります。

新商品
コスメデコルテ　エタニア　シュール ファンデーション
5,800円（レフィル6色 各4,500円・ケース1,300円）
税込 6,090円（レフィル6色 各4,725円・ケース1,365円）
SPF15/PA++ ※粉体の比較は当社比です。

ひとと、気品と、コスメデコルテ

COSME DECORTE

コスメデコルテの商品は全国百貨店・有名化粧品店でお求めください。専任の美容スペシャリストが、ご相談をお待ちしています。お問合せ先 03-3273-1676 www.cosmedecorte.com　表示の価格はメーカー希望小売価格です。


COSME
DECORTE

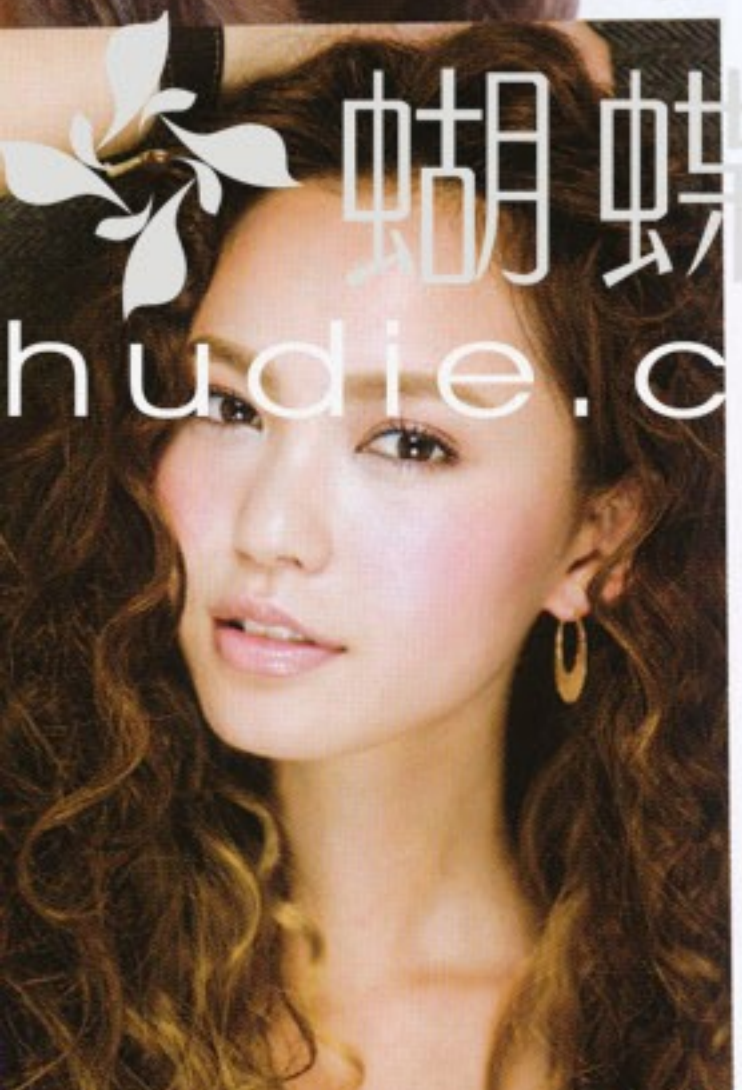

Panasonic
ideas for life
「http://bbs.minina.cn 搜集并提供免费下载」
蝴蝶网
hudie.com
秋肌バリア。
夏のUV乾燥肌にうるおい。
「ナノイー」&プラチナ
スチーマー、誕生。
夏の間、紫外線の影響を受けつづけたお肌は、とってもデリケート。
想像以上に、乾燥が進んでいます。この時期は、普段以上にお手入れが
必要なとき。「ナノイー」&ダブルのプラチナスチームで水分をたっぷりチャージ。
うるおいのバリアで、美しい秋へ。
New
Panasonic
nanoe
ナノイー美容
ナノケア
イオンスチーマー
EH-SA91
Panasonic Beauty
○ご購入の際は、必ず「保証書」の記入事項をご確認のうえ、大切に保管してください。
○ご使用の際は、必ず「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
詳しくは パナソニック株式会社 ホームページで panasonic.jp/beauty

美的 BITEKI CONTENTS

11
Nov
2009

BITEKI SERIAL CONTENTS &…


36


49



デザイン／最上真千子　撮影／資人導（vale.）　ヘア&メーク／濱田マサル（Three Peace）　スタイリスト／後藤仁子　モデル／木下優樹菜
トップス¥17,850（アモナヴィー表参道店〈A mon avis〉）　ショートパンツ、ソックス／スタイリスト私物


CLARINS
気になるフェイスラインに、集中ラップ。
頬から顎にかけてのラインが気になる。加齢やライフスタイルにより余分なもの*をため込んだ肌は、顔の印象まで大きく変えてしまいます。クラランスはその事実に着目し、余分なものをラップのように包み込んで洗い流すフェイスライン専用マスクを生み出しました。選び抜かれた植物成分を配合したムースのような集中ラップとクラランス独自のメソッドで。あなたも、引き締まってすっきりした肌に。
*汚れなどの老廃物
クラランスの捨てるケアシリーズ
リフト アフィーヌ ラップ
75g 7,350円（税別 7,000円）
CLARINS PARIS
Lift-Affine
Enveloppement Visage
Shaping Facial Lift Wrap
クラランスとなら、人生はもっと美しい。
www.clarins.jp
お問い合わせ クラランス TEL03-3470-8545

美的 BITEKI

CONTENTS

11
Nov
2009

特別付録 BITEKI × est

「落とす」と「入れる」秋の美肌ケアBOX


76


254

編集部ではライターの積極的な売り込みを歓迎します。
☎03・3230・5519

美的ホームページに今すぐアクセス!!
http://biteki.com

目次デザイン／ティオ

BITEKI SERIAL CONTENTS &…

古典九十一
美容道
大塚ひかり
ニッポンの美意識のルーツをたどる

色の白きことが尊し、美しとされる 美白文化の源流は、平安時代にさかのぼる

このところ、ランニングはもとより山登りなどかつては中高年の守備範囲と思われていたアクティビティに若い女性が進出している。なんと小誌でもこの11月号で山登りの企画を掲載！カラフルで機能的な装備はもとより、きっちりUVケアも怠らず、アウトドアを楽しむ。涼しい顔で山上の景色もモノにしつつ、美白もキープできるよき時代なのである。

画／谷口広樹　デザイン／近江デザイン事務所



平安時代の清少納言は、『枕草子』で、〝色黒う、憎げなる女の鬘したると、鬚がちにかじけ痩せ痩せなる男、夏、昼寝したる〟を〝見苦しきもの〟として挙げている。

〝鬘〟…付け毛…をしているのは髪が薄くなった証拠で、〝女〟はおそらく女性ホルモンの分泌が少なくなった四十代後半より上の世代だろう。私も同世代だからわかるが、この年頃は肌もくすんで、ただでさえ黒いのが、さらに黒ずんでくる。女が髪が薄いのに、一方の男が鬚もじゃなのも皮肉で、確かに、色黒でかわいげのない付け毛女と鬚男では、黒づくめだし、冬ならともかく、夏に昼寝しているんだから、いかにも暑苦しくて、うるわしい図とはお世辞にも言えまい。

奈良時代にさかのぼると、『万葉集』にも、〝黒き色を嗤ふ歌〟として、

〝ぬばたまの　斐太の大黒を　見るごとに　巨勢の小黒し思ほゆるかも〟（巻第十六）というのがある。

巨勢朝臣豊人と巨勢斐太朝臣は両人とも色黒で、しかも巨勢豊人は小男、巨勢斐太は大柄だったため、「斐太の色黒大男を見るたびに、同じ巨勢氏の色黒小男の豊人を思い出すなー」というわけだ。

が、『万葉集』では、色黒は嗤われっぱなしではない。〝小黒〟こと巨勢豊人は、歌を詠んだ土師宿禰水通にこう返歌する。

〝駒造る　土師の志婢麻呂　白くあれば　うべ欲しからむその黒き色を〟

「土師の志婢麻呂は色白だから、なるほど欲しがるのは無理もないね、黒い色を」というわけ。色黒男が色白男に「俺の黒が欲しいんだろう」と言い返したのだ。

昔の美人の条件は髪の綺麗なのと、肌の色が白いことと思われがちだが、『源氏物語』きってのブス、末摘花は、雪も恥じらうほどの色白でもある。

『万葉集』の歌に見るように、色が黒いからといって頭ごなしに否定されていたわけでもないし、一方的に色白がいいとされていたわけでもないのである。

が、時代が下るにつれ、しだいに「美人＝色白」というイメージが固まっていったようだ。

上流階級は肉体労働に従事しなかったうえ、とくに女性はめったに外に出なかったため、高貴な人ほど日に焼けず、色が白いという事実があって、「上流→いい・羨ましい→上流に多い色白も羨ましい」ということになったのだろう。

色白を良しとする風潮は、上流への憧れの気持ちがあって、時代が下るにつれて、そうした「憧れる側」の中下層階級が文学を担うようになってきたというのと、もうひとつ、日に焼けることによる害が一般に知られてきたせいかもしれない。

室町・江戸時代のUVケア

防人や東国の庶民の歌まで採集された奈良時代の『万葉集』はともかく、平安時代の文学は貴族のものと言ってよく、そこには、UVケアの観念は見られない。これが室町時代になると話は別で、16世紀初めにできた小唄集『閑吟集』にはこんな歌がある。

〝笠を召せ　笠も笠　浜田の宿に流行る　菅の白いとがり笠を　召せなう　召さねば　お色の黒げに〟

「笠をかぶりなさい、島根の浜田宿で流行っている菅の白いとんがり笠を。かぶらないとお色が黒く焼けるから」というわけで、明らかに日焼けを意識したツバの深い笠が流行っていたことがわかる。この歌に続く歌もおかしくて、

〝色が黒くは遣らしませ　もとよりも塩焼の子で候〟

「色が黒くて気に入らないなら放してちょうだい。どうせ私は塩焼きの子です」と、前の歌と掛け合い方式になっていて、その開き直るような口調には、まだ『万葉集』式の黒くたっていいじゃん的な、幅広い価値観がうかがえて、好ましい。同時に、海辺で製塩業に携わる者は、とりわけ日焼けがきつくて、色も黒くなることが知られていた、ということがわかる。

日焼けの仕組みを承知したうえで、「日焼けを防ごう」と意識して、当時の働く庶民が「笠」などをかぶって自衛していたことは、注目される。

思うに室町後期から江戸時代にかけては、こうした庶民のUVケアがかなり発達した時期なのではないか。

「庄内おぼこ」で有名な山形地方には、今も田植え時に、黒い布ですっぽり頭も顔も覆って目だけ出した「ハンコタンナ」と呼ばれるかぶり物が見られるそうだが、こうしたかぶり物も江戸時代頃に発生したという。

ハンコタンナは「半手綱」と書き、日除けや虫除けとして昔から伝わる風俗。昔、この地方にスケベな殿様がいて、美女と見れば、召し上げたので、それを防ぐため、覆面をしたという言い伝えも残っているそうだ。面白い話だけれど、こっちはちょっと信じがたいかな。

一年中、日焼けを防ぐ工夫

日焼けは単に色が黒くなるだけでなく（というか、色が黒くなるのは、むしろ皮膚を紫外線からコートして守っているわけだから、日に当たったら黒くなったほうがいいとも言える）、シミ・シワの原因となったり、皮膚がんの引き金となると知られている現代、紫外線予防のさまざまな化粧品が出回っている。

が、徹底的に紫外線を防ぎたいのなら、アラブのヴェールや、庄内地方のハンコタンナのように、肌をすっぽり覆うのがいちばんだ。ハンコタンナは、夏だけでなく、冬でも防風防寒のために付けられたというけれど、紫外線は一年中降り注いでいるというのは現代人にはもはや常識で、もしや昔の人も経験的にそれを知っていて、冬でもつけていたのかも……なんて想像したくもなる。

夏の紫外線のピークは八月とはいえ、九月・十月も、まだまだその照射量はハイレベル。江戸の庄内おぼこのような覆面姿で町を歩く勇気はないものの……。吹き出物跡も日焼け跡もあっという間にシミになってしまう、くすみ肌、〝鬘〟…付け毛…世代の私である。『閑吟集』の菅の〝とがり笠〟みたいな帽子なら、犬の散歩時にでもちょっとかぶってみたい気がする。

おおつか　ひかり／著書に『面白いほどよくわかる源氏物語』（日本文芸社）、『綺麗になる古典美人道』（小社）ほか多数。『源氏物語』全訳をちくま文庫より刊行中。過日、第五巻が刊行された。

＼ラグジュアリー・ティッシュBOX付き／

ファンデーション 100名プレゼント！

フォトジェニック ルメッッセンス コンパクト ＋ **ラグジュアリー・ティッシュBOX**



うるおい美肌をかなえる！　と、発売と同時に話題沸騰のランコム フォトジェニック ルメッセンス コンパクト。いつも『美的』を応援してくれているみなさんに、感謝を込めてプレゼントします。

大人気！ ランコム 新作

乾燥に悩まされ続ける私たちの肌のために、
日中もずっとうるおった肌をキープしてくれるファンデーションがランコムから誕生。
それが「フォトジェニック ルメッセンス コンパクト」！
メークアイテムの収納までできるエレガントなティッシュBOXとともに、
合計100名にプレゼントします。

撮影／中田裕史　スタイリスト／高橋尚美　デザイン／最上真千子　構成／猪原美奈（PRIMADONNA）

豊富な経験や斬新な発想、そして先進のテクノロジーを駆使し、「キレイになりたい」と望む女性の願いを次々に実現させてきたランコム。今シーズンはなんと、パウダーでありながら〝しっとりした感触〟〝長時間続くうるおい〟〝艶めきのある仕上がり〟を兼ね備えた絶品ファンデーションがデビュー！

パウダーとは思えないしっとりテクスチャーを実現させたのは「ウェット プロセス テクノロジー」製法。リキッドの状態の原料をそのまま型に流し込んでプレスすることで、うるおい感をしっかりキープ。またプレスの際に通常の10分の1の圧力しかかけないため、柔らかなテクスチャーとのびのよさを実現しました。

あまりの心地よさに、美的スタッフの中でも「もう手放せない」という人が続出中！

そしてもうひとつ忘れてはならないのが、仕上がりのキレイさ。ファンデーションに一般的に配合されている赤、黄、黒だけでなく、青色の〝オプティブルー ピグメント〟を配合。これによって肌色のくすみの原因となる黄みやオリーブみを自然に補整し、輝きあふれる生き生きとした肌色を演出してくれるのです。

今回、この「フォトジェニック ルメッセンス コンパクト」と、ゴージャスなオリジナル ティッシュBOXをセットでプレゼント。手に入れられれば、肌も心も最高にHAPPYになれること間違いなし！



まるで最新の携帯電話のような、スタイリッシュな超薄ケースにも注目。ランコム フォトジェニック ルメッセンス コンパクト 全7色 レフィル¥5,565・ケース¥1,365



素材もデザインも高級感たっぷりの、ランコム オリジナル ティッシュBOX。下段に引き出しがついていて、メーク周りの小物やメークアイテム、アクセサリーなどをスマートに収納できます。

応募方法

このプレゼントをご希望の方はP.296についているはがきの「ランコム」に○をつけ、アンケートにすべてお答えいただき、お送りください。抽選で「ランコム フォトジェニック ルメッセンス コンパクト B0−01（標準色）」とオリジナル ティッシュBOXをセットで100名にプレゼントします。締め切りは10月22日(木)当日消印有効です。

●厳正な抽選の上、当選者を決定します。当選者の発
ついては、賞品の発送をもって代えさせていただきま
●雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選さ
方は、この号の他の懸賞に当選できない場合がありま
●ご記入いただいたお名前、ご住所、連絡先などは、プ
ント品をお届けするため、また、お届けに必要な情報
認のために利用し、そのほかの目的では利用いたしま
●アンケートは美的記事作成の参考にさせていただき
はがきは編集部で厳重に管理し、それ以外の目的では使
たしません。また6か月を超えて保有することはありま

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにあります。

美的scoop 2

今月号付録のロベルタって「どんなブランド?」「もっと見たい!」の声にお応えして、秋冬の新作をピックアップ!

ロベルタ ディ カメリーノの秋冬小物コレクション

秋冬の気分にぴったりな、深みのある色使いの"ロベルタ ディ カメリーノ"の新作小物。ネイルやアイメークとさりげなく色合わせしておしゃれをランクUP!

more more



coordinate

ロベルタ ディ カメリーノ"秋冬新作

『フェルパ』と目元&ネイルをコーディネート

鮮やかな色の組み合わせをメークにも応用!目元と指先に華やかなアクセントがつき、バッグとの相乗効果で明るいイメージに。



eye

グリーンをベースに深みの紫をライン使い

グリーンをアイホールと下ラインに。アイホールを囲うようにカーキを入れ、目尻を太く、長めに紫のラインを。



上/資生堂インターナショナル SHISEIDO ルミナイジング サテン アイカラー GR711 ¥3,150 中/カネボウ化粧品 ラヴーシュカ ライトミックスアイズ GN-1 ¥1,680(編集部調べ) 下/シュウ ウエムラ プレスド アイシャドー N IR パープル 795 ¥2,415



nail

赤×紫の配色で華やかさアップ

バッグの中でもアクセントカラーとなっている紫に、赤をコーディネート。指先を塗り分け、ストーンを飾ります。



上/資生堂 マキアージュ グロッシーネールカラー RD451 ¥945(編集部調べ) 下/アナ スイ ネイルアートカラー N 270 ¥1,680

other VARIATION



右/赤×ネービー×白の配色がフレッシュで、スポーティなスタイルにも合わせやすい。¥25,200 左/シックなグレートーンは、どんなファッションともコーディネートOK。通勤にも活躍するサイズです。¥23,100(スタイル・インデックス〈ロベルタ ディ カメリーノ〉)

ロベルタお得意の「だまし絵」プリント。モール素材で温かな雰囲気が伝わります。バッグ¥25,200(スタイル・インデックス〈ロベルタ ディ カメリーノ〉) ワンピース¥51,450(ミカレディ〈ロベルタ ディ カメリーノ〉) 帽子¥30,450(ユカ ニューヨーク〈ユカ〉) ネックレス¥16,800(グレースコンチネンタル 渋谷パルコ店〈グレースコンチネンタル〉) グローブ¥16,800(グレースコンチネンタル 渋谷パルコ店〈Parapepe pypedo〉)



中央上／女らしさの香る上品なワインカラーの長サイフ。¥17,850　右下／小さくてもたっぷり入る、ガマロタイプ。¥14,700　左下／ネイビー×グリーンの配色がさわやか。¥15,750（スタイル・インデックス〈ロベルタ ディ カメリーノ〉）



coordinate 2

カラフルパッチワークがキュート！

取り出すのも楽しい！『シャンガイ』のおサイフ

ひとつひとつ手作りの、マルチカラーのパッチワークを施した『シャンガイ』。明るい色使いとメークをコーディネートすれば、気分も上がります。がま口タイプからジッパーつきの長サイフまで使い勝手で選んでみて。

サイフ¥15,750（スタイル・インデックス〈ロベルタ ディ カメリーノ〉）　ワンピース¥51,450、プルオーバー¥39,900（ミカレディ〈ロベルタ ディ カメリーノ〉）　ピアス¥7,560（キワシルフィー表参道店〈alex and Ani〉）　リング¥24,150（アガット）



パッチワークに合わせた Wラインでカラフルに！

元気いっぱいの配色に合わせ指先もポップに。ベースにラメのピンクを薄く塗り、爪の先にオレンジとピンクのラインを入れ、シルバーラメやストーンでアクセントを。

eye



写真中央のパレットから時計回りに／カネボウ化粧品 ラヴーシュカ ライトミックスアイズ PK-1 ¥1,680（編集部調べ）　資生堂インターナショナル SHISEIDO ルミナイジング サテンアイカラー YE306 ¥3,150　シュウ ウエムラ ペインティングライナー ME ブラウン ¥2,730　同プレスド アイシャドー N M オレンジ 260 ¥2,415　同プレスド アイシャドー N ME ゴールド 335 ¥2,415

オレンジ系で、優しい表情を演出

目の際からグラデーションにオレンジをぼかし、アイホールの中央にゴールドをオン。上下のラインにイエロー、目頭にピンクを入れます。まつげの際に茶のラインを入れ、引き締めます。



nail



右／カネボウ化粧品 ルナソル ネイルフィニッシュ 34 ¥1,575　中／アナ スイ ネイルアートカラー N 670 ¥1,680　左／資生堂 マキアージュ グロッシーネールカラー PK146 ¥945（編集部調べ）



coordinate 3

ネームタグ柄がおしゃれ！

シックトーンのメークが映える！大人の洗練度を高める『タルガ』

光沢感のあるクロコの型押し素材に、ネームタグ柄をレザー加工で施した『タルガ』。深みのあるカラーには、少しダーク系のシックカラーのメークがマッチします。

上から／サイフ（グリーン）¥12,600・チェーンつきパスケース（黒）¥5,565・サイフ（オレンジ）¥12,600・カード入れ（ネイビー）¥7,140（スタイル・インデックス〈ロベルタ ディ カメリーノ〉）



落ち着いたブルー、グリーン、黒系を選択

アイカラー・上／ランコム オンブル アブソリュ パレット B10 ¥6,930　中／カネボウ化粧品 コフレドール アイカラー BK-06 ¥1,050（編集部調べ）　下／花王 エスト エモーショナルマルティプル アイズ 06 ¥5,775　ネイル／カネボウ化粧品 ルナソル ネイルフィニッシュ 36 ¥1,575

今月号の付録も
〝ロベルタ ディ カメリーノ〟



ロベルタ ディ カメリーノとは？

1946年、初代のデザイナーのジュリ
ーナ・カメリーノによって、イタリア
ヴェニスにて創業。特徴ある「だまし絵
のプリントやベルトモチーフのロゴマ
ク、カラフルな色使いが人気を集め、
ッグを中心にサイフやアクセサリーな
の小物も評判です。

撮影／藤田修弘（人物）、小寺浩之（静物
スタイリスト／はやし美穂　ヘア&メー
レイナ　ネイリスト／鍔本智才代（Ribe
モデル／YURI（本誌専属）　レイアウ
GRACE.inc　構成／小林賢恵

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は 302 ～ 303 ページにあります。

オリジナルの記事と ビューティ最新情報が読める！ 美的.comは、美容のプロによる「美容ニュースサイト」に



わります！

『美的』11月号の発売日と同じ9月23日、
『美的.com』は新しいビューティサイトに生まれ変わります！
信頼の置けるプロたちが発信する最新記事、
毎日刻々と変わる「キレイ」に関するさまざまな情報を、
キャッチししだいすぐに、画面を通してお届けします！
OPEN記念のプレゼント企画は、アクセスしてお確かめください。
今すぐhttp://biteki.comへ！

商品撮影／塚田栄一　デザイン／TIO（後藤裕二）

『美的』最新号 | プレゼント | レポーターズ紹介 | 最新美容アイテム発売日カレンダー

詳細は、今すぐアクセスしてチェック！

美的.com

レポーターズ紹介とは

Reporter＝記事を書く人 プロの目でジャーナリスティックに

基本的に毎日、新しい記事をアップしてくれるのは、40人を超す美的レポーターズ。『美的』本誌でも記事を書く「美容のプロ」たちが、編集した記事に関連した話や、自身が気になっていること、発表会レポートなど、プロ的な美日常をリアルなニュースとしてアップします。また、海外在住のライターのみなさんには、それぞれの国での「キレイ」に関する情報を送っていただきます。海外でも『美的.com』が読めるわけだし、海外からも情報が送れる。Webに国境なし、ですね。

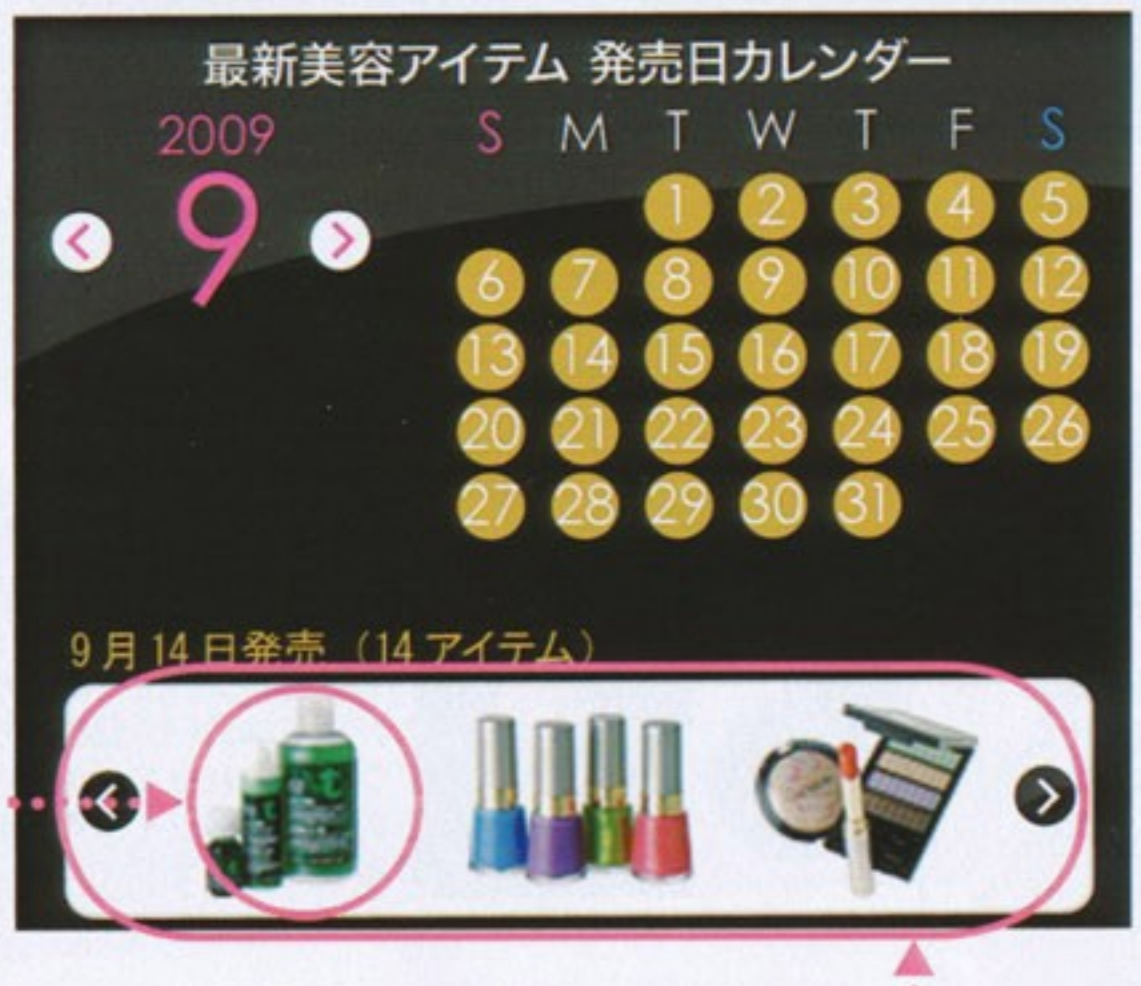


美的.com

最新美容アイテム発売日カレンダーとは

カレンダーはこうなっています

★新発売の商品はほぼ全品★



その日発売の新製品の、商品情報をより詳しく！
その日発売のたくさんの商品の中からひとつを選んでクリックすると、基本的な情報がすべて書かれた画面が出ます。また、サイト内でのその商品に関する関連記事もデータ画面に収められるので、商品にまつわるいろいろな情報を、さまざまな角度から読むことができます。

その日発売の全商品を、スクロールしてキャッチ！
その月のカレンダーで、確認したい日をクリックすると、その日発売の全商品が左右にスクロールすることで確認できます。新発売商品がある日は、カレンダー上でわかります。『美的.com』は、新商品はほぼ全品、ご紹介できるようにがんばります。発売されるコスメの数は？？？

http://biteki.com



美的 BITEKI .comが、
9月23日から変



美的.com ビューティニュース 美的ラボ コスメ業界メール

美的.com

ビューティニュースとは

「美的レポーターズ」がニュース記事を執筆！

『美的.com』にかかわるすべての記事は、この「ビューティニュース」のジャンルにアップされます。「肌・心・体のキレイは自分で磨く」のコンセプトどおりに、キレイにかかわるあらゆる事柄が対象です。気になる新製品コスメ、発表会レポート、メーク方法、ダイエット、医療＆健康、etc.…。『美的』本誌で活躍中の美容ジャーナリスト、美容エディター、海外在住のライターのみなさん…40人を超える「美的レポーターズ」が発信します。

ヘッドライン　肌　心　体　発表会　シリーズその他

「ビューティニュース」は、さらに6つのタブで分類されます。ヘッドラインはすべての「ビューティニュース」が記事ごとに並べられ、「肌」をクリックすると「肌」に関する記事がセレクトされて並びます。「シリーズその他」には連載記事が分類されています。

美的.com

美的ラボ（研究所）とは

「キレイ」に関する事柄を、検証、分析するディープな企画

毎日アップされる「ビューティニュース」が素直に読める〝ストレートニュース〟だとすれば、美的研究室はいわば雑誌の編集記事のようなもの。今このとき、ビューティワールドで特徴的に見られる事柄をピックアップし、キーワードでくくったり、新発見を検証したり、トレンドの成分を分析したりと、キレイのプロである美的レポーターズ＝美的研究室研究員とともに記事をわかりやすく構成します。特別ゲストとして、名誉教授級のビッグネームの方々にもご登場いただきます。研究室の活動が、より活性化されることでしょう！

美的.com

コスメ業界メールとは

緊急にお伝えしたい〝速報〟を、各社PR担当がみなさんに直接！

毎日かなりのビューティ情報が、私たち作り手にも送られてきます。雑誌はページ数（＝面積）が決まっていますし、締め切りが早いので、載せられる情報にはある程度の制限があります。雑誌のスケジュールには収まらない、「緊急発売が決まりました」「明日○○でイベントがあります」「新店舗がオープンします」など、急だけれども伝えたいお話を、メールでどんどんいただきますよ。



★モバイルからもアクセス！「http://biteki.com/mobile」


蝴蝶网
hudie.com

VITALUMIÈRE ÉCLAT

COMFORT RADIANCE COMPACT MAKEUP . SPF 10

発光と反射。シャネルは、輝きのシナジーへ。

光をあつめて強く輝くフラッシュと、光を美しく拡散させるレフ板の、2つの効果。
独自の〈RLD*コンプレックス〉が、これまでにない光と明るさを肌に注ぎこむファンデーションです。
贅沢に配合されたジャスミンワックス、ラベンダーエキスがもたらす潤いのフォーミュラに包まれ、
疲れを知らない澄んだ心地よさをたたえた、あたらしい輝きの表情へ。

* RLD：ラディアンス ライト ディフュージング

10月2日新発売

ヴィタルミエール エクラ コンパクト〈コンパクト ファンデーション SPF10/PA++〉 全8色 各7,875円（本体7,500円）



CHANEL 0120-52-5519 www.chanel.co.jp

THE CHANEL COMPLEXION

輝くシャネルの肌へ

ULTRA CORRECTION LIFT

美しいVシェイプの輪郭へ。

ハリ[illegible]テ[illegible]イ[illegible]る新[illegible]ジ[illegible]ケア誕生。

肌は、ハリと弾力を守る緻密な構造によって支えられています。それは、テンション(引っ張る力)+インテグリティ(形を作る力)。この2つの力の融合「テンセグリティ」発想で、若々しい肌のハリ、ボリューム、引き締まった輪郭へ導くエイジング ケアが完成しました。**エクストレム コレクシオン ファーミング**は、ハリ、弾力のしくみに立ち向かう新リフティング ライン。シャネル リサーチ&テクノロジーは、肌自らがハリを保つ鍵を握るタンパク質「テンシン」に初めて化粧品としてアプローチしました。シャネル独自の成分〈エレミ PFA*〉配合で、あごから頬へゆるみのないVシェイプラインを目指す肌へ。

新発売 **エクストレム コレクシオン ファーミング(全4品)**

セラム 30mL 16,800円(本体16,000円)/クリーム 50g 14,700円(本体14,000円)

Vシェイプのメカニズムを解き明かす。
www.ultracorrection.com



* 保湿成分

PRÉCISION

お問い合わせ シャネル 0120-52-5519 www.chanel.co.jp


CHANEL
トライアル サンプルで実感してください。
エクストレム コレクシオン ファーミングのサンプルをさしあげます。詳しくは、シャネル化粧品コーナーにて。
※サンプルのご用意のないアイテムもございます。また、品切れの際はご了承ください。

表紙写真
メーキングレポート
Special



今月の表紙モデルは
実はユッキーナ
でした！

こんなに変われて
楽しい！

メークで変身
1

「え、誰!?」の正体は、ユッキーナでした！
ふんわりピュアからドッキリセクシーまで、
変身プロジェクトのすべてをお見せします！

濱田マサルが作る
「誰も知らない木下優樹菜(ユッキーナ)」

撮影／資人導(vale.／人物)、塚田栄一(静物)　ヘア&メーク／濱田マサル(Three Peace)　スタイリスト／後藤仁子　デザイン／最上真千子　構成／深澤 彩・天野佳代子(本誌)　協力／PROPS NOW



元気娘・ユッキーナが
フェミニンなピュアフェースに変身しました！

どんどんかわいくなって メーク中は「ピース！」の嵐



ヘア&メークアップアーティスト
濱田マサルさん

Three Peace所属。女のコの〝かわいい〟を最大限引き出す〝マチャルメーク〟で女性誌を中心に活躍。タレントからの指名も多数。

新たな魅力を引き出すポイントは眉とアイメーク

表紙を見て思わず「誰!?」と驚いた人も多いのでは？〝メークでこんなに変身できる！〟のコンセプトのもと、がらりと変身して魅せてくれたのは、明るいキャラクターで人気の木下優樹菜さん。ふだんのユッキーナは目尻を強調した愛らしい〝垂れ目〟が印象的ですが、今回濱田さんのメークマジックで、美人度アップの〝大人かわいい〟顔に変身しました。

「ポイントはやはり目元。まず眉山の高さをふだんよりぐっと上げてアーチを描くことで、顔だちにメリハリを出しました。そして最大のポイントはまつげ。目尻を強調せずに、全体をしっかりカールさせることで目の形がまったく変わります。さらにターコイズブルーやモーヴなど秋色を効かせて、イノセントな愛らしさの中に大人のスパイスを効かせました」（濱田さん）

少女と大人の魅力を併せもつ、新たなユッキーナの誕生です。

ウィッグは約20種類！



思わずカメラ目線の濱田さん



↑撮影のために用意されたウィッグたち。長さやカラーなど念入りに選んで、丁寧にカットしていきます。→厚め前髪が新鮮！　ふわっふわのガーリィヘアに思わずピース。





自分の眉じゃないみたい！











↑「こんなキレイなアーチの眉は初めて！　顔が変わった！」と感動するユッキーナに、「眉山を少し高い位置にとるだけで自然なアーチが描けるから、顔全体に立体感が出ます。眉尻は短めに描いてカジュアル感を残して」と濱田さん。

↓見て、この吸い込まれそうなピュアな目元！　思わず「かわいらしくて自分じゃないみたい」と照れるユッキーナ。厚めバングスとふわふわドーリーヘアもぴったり。







↓ユッキーナのバレンシアガのバッグには、ダッフィー（ディズニーの人気キャラクター）の大きなぬいぐるみが。仕事でディズニーシーに行ったときに買ったお気に入り♥



私物バッグもチェック

すごく気に入りました♥



How to make-up

〈EYE〉①眉は**A**の左2色を混ぜて、眉尻を短めに描く。②**C**で上のインサイドにラインを、**D**で上下のまつげを埋めるようにラインを引く。③まぶた全体に**E-a**を、目の際に**E-b**をのせる。④**F-a**と**F-b**を混ぜて下まぶた全体に広めにのせ、**B**でまつげをしっかりカールさせる。
〈CHEEK〉頬骨の高いところを中心に**G**を丸く入れ、**H**の全体を混ぜて目の下にハイライトとして入れる。
〈LIP〉**I**を唇全体に丁寧に塗り、**J**を重ねる。

使用色

Aカネボウ化粧品　コフレドール　ブロウメイクコンパクト　BR-40　¥3,150（編集部調べ）　**B**カネボウ化粧品　ルナソル　ハイスタイライズマスカラN　¥3,150　**C**資生堂　マジョリカ マジョルカ　パーフェクトオートマティックライナー　BK999　¥1,260　**D**THREE　インテンスファインアイライナー　01　¥3,360　**E**エスト　エモーショナル マルティプル アイズ　06　¥5,775　**F**ゲラン　ラディアント シャドウ カラー パレット　441　¥8,085　**G**THREE　カラー ヴェール フォーチークス　06　¥3,150　**H**パルファム・ジバンシイ　ル・プリズム・イシム　81　¥7,140（10月30日発売）　**I**パルファン・クリスチャン・ディオール　ディオール アディクト ハイカラー　440　¥3,780　**J**カネボウ化粧品　コフレドール　ミックスエッセンス ルージュ　01　¥2,625（編集部調べ）



…セクシーフェースに変身！

モダンブラックの囲み目メークでクールに魅せます

ユッキーナの新たな魅力を引き出す絶妙なバランス

ピュアでイノセントな表情から一転、強い眼差しが印象的なモードなメークをまとってユッキーナが再び登場。スタッフからも思わず「わぁ、キレイ！」と歓声が上がりました。そしてカメラの前に立つとそれまでの元気な笑顔は消え、ぐっと大人っぽく、セクシーな表情を見せてくれたユッキーナ。数々のモデルやタレントを撮影してきたカメラマンも「表情もポージングも抜群に上手」と絶賛。彼女のモデルとしての才能はもちろんのこと、メークが彼女を魔法にかけ、別人に仕立ててしまったかのよう。

　ふだんアイラインをいっさい引かないというユッキーナに濱田さんが提案したのは〝モードな囲み目メーク〟。太めのラインをグレーやシルバーのシャドウで丁寧にぼかしていくことで、

強いけどどこか柔らかく、媚びないけど色っぽい、絶妙なバランスを生み出します。

　主役の目元を生かすため、チークとリップは極力ヌーディに。そしてもうひとつのポイントがベースメーク。

「彼女は素肌を生かしたほうがキレイなので、あえてポイントメークを先に仕上げ、その後に部分的にファンデーションを軽く塗るという、ふだんとは逆の方法をとりました」（濱田さん）

　撮影後のユッキーナも「違う自分に出会えるなんて、メークってやっぱり楽しいですね！」と満面の笑顔。

　こんなに変われて、こんなに美人になれる。だからメークは



凛（りん）とした強さと温かな柔らかさが共存する魅惑の眼差し

How to make-up

〈EYE〉①アイホール全体に**D-a**をのせる。②上下のインサイドと目の際に**B**で太めにラインを引き、上のラインを**D-a**でぼかす。上まぶたの黒目の上のみに**D-a**を重ねる。③上まぶた目尻1/3と下まぶた全体に**C**をのせる。④まつげは**A**でカーリィに仕上げる。
〈CHEEK〉**E**を頬骨の高いところからこめかみに向けてやや縦長に、薄く入れる。
〈LIP〉**F**で唇の赤みを抑え、**G**を全体に丁寧に塗る。

使用色

Aカネボウ化粧品　ルナソル　ハイスタイライズマスカラN　¥3,150　**B**THREE　インテンスファインアイライナー　01　¥3,360　**C**資生堂インターナショナル　SHISEIDO　ルミナイジング サテンアイカラー　BK915　¥3,150　**D**カネボウ化粧品　ケイト　ディープトラップアイズ　BK-1　¥1,680　**E**シュウ ウエムラ　グローオン　P45　¥2,940　**F**カネボウ化粧品　コフレドール　コントロールリップベース　¥2,100（編集部調べ）　**G**カネボウ化粧品　ルナソル　フルグラマーリップスS　36　¥3,150





一瞬で相手を虜にする、吸い込まれそうなクールフェミニンメーク

PROFILE

1987年生まれ。数々のバラエティ番組やドラマのほか、モデルとしても活躍中。初のファッショングラビア本『ユキナ的な。』(集英社刊)も大好評。OFFICIALFANCLUB「MyHomie♡木下組」を開設。ユッキーナのブログが見られるのはここだけです。http://kinoshita-yukina.syncl.jp

ノースリーブニット¥115,500、ベルトつきスカート¥178,500(アオイ〈デボラ シニバルディ〉) グローブ¥46,200(ブランドニュース〈AKIKO OGAWA.〉) ピアス¥61,950(AHKAH 神南本店〈AHKAH〉) タイツ/スタイリスト私物

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにあります。



ブラウス¥11,550(ストックマ
ン〈シネクァノン〉) リボンネッ
クレス¥7,140(ナノ・ユニバー
ス 新宿〈Yuge〉) パールロング
ネックレス¥23,100(MANO
QUA) ブラックビーズロングネ
ックレス¥8,190(imac〈Plan
t〉) カチューシャ¥8,190(C
4LA)

変身

Deep Level 2

キャサリン・ゼタ・ジョーンズ風 フェミニン・アイ

華やぎながら色づく、パープルを思いきり使えば、おしゃれでレディなムードに

がっつり黒で囲んだ重たいディープアイはチャレンジしてみたいけれど勇気がない。ならば、深みカラーにスライドしてみて。たとえば、パープル。深みはあるけれど、華やかさも出るから、エレガントなディープアイに。キャサリン・ゼタ・ジョーンズ風の女らしくて引力のある目元になれます。

メークの作り方はP.40へGO!

薄 → 濃

目元を引き締めると、顔の印象がグッと変わります。そこで、この秋旬なディープアイで憧れセレブ顔に近づくテクを伝授!



変身

Deep Level 3

ペネロペ・クルス風 情熱アイ

ニュアンスブラック をふんだんに使って 柔らかく引き締めた 女らしさのある 骨格強調メーク

度視線が合ったら、離すことができない
ネロペ・クルスの情熱的な瞳を
出するのは、彫りが深くてまつげの長い
テン風のセクシーな瞳。
め色は、黒は黒でも真っ黒ではなく赤や青、緑などの
を含んだ〝ニュアンスブラック〟。この色を使って
らかく、そして目尻をちょっと垂れ目に作ることで、
度全開のモテ・アイメークが完成します。

メークの作り方はP.41へGO!

ニット¥16,800（showroom SESSION〈Vinyl〉） パールネックレス¥5,465（アルアバイル） ダイヤモンドネックレス（ショート）¥30,450（NOJESS） ミディアムレン[illegible]¥19,950 チェーン¥16,800（アガット）



変身

Deep Level 4

ビヨンセ・ノウルズ風
ディーバ・アイ

グレーを主役に
作る立体アイ。
下まぶたの
ブルーラインで
ロックなアクセントを

4パターンの中で
最も深いアイメークが
このディーバ風アイメーク。
強い眼差しを作るための
囲み目テクニックを
1歩進んで洗練させるには、
ディープカラーの中で
今年、最も旬の
グレー×ブルーのカラー
にシフトを。
クールでしかも
エッジィなアイメークで、
この秋冬最も輝く、強い目元に。

メークの作り方はP41へGo!

中に着たスパンコールワンピース¥61,950（ビー・エム・ジェイ〈PINKO〉） ロングジレ¥18,900（ストックマン〈シネクァノン〉） ストール¥13,650（ANAYI） 帽子¥13,340（CA4LA） イヤリング 参考商品（imac）

ナチュラル・アイ（…続き）



をアイホール
体に。上から、
ぶたの中央に
を指で重ねる。

2
で上のまつげ
間を埋め、二
の幅にAでシ
ドウラインを。

3
まぶたの目頭
外のところに
をのせ、まつ
の影にする。

4
で下にインサ
ドラインを入
Eのマスカ
を塗って完成。



なめらかなラインでまつげの濃さを演出

「芯の軟らかいアイライナーを使って、インサイドラインはと切れないようまつげの根元ぎりぎりまでくっきり描くことがポイント。いかにもまつげの根元が密集して生えて、黒く見えているような自然な感じを演出するのが狙いです」(岡野さん)

A赤みがかったブラウンのアイシャドウ。粒子が細かく透明感が高い。パルファン・クリスチャン・ディオール アン クルール 546 ¥3,570　Bキラキラした大粒のグリッター。カネボウ化粧品 ルナソル スターダストオンアイズ EX02 ¥2,625（限定発売中）　Cクリアなゴールドパール。アルビオン エプリス アイカラー 81 ¥1,890　Dマットな黒を使用。カネボウ化粧品 ルナソル コントラスティングWアイライナー 04 ¥2,625　Eキレイなセパレートまつげに。資生堂 ザ・メーキャップ パーフェクトマスカラ BK 901 ¥3,990

目元にはコレを使用！





チークとリップはこれを使用！

「チークはHを丸く頬の中心に入れ、リップはGにFを重ねて、軽やかなオレンジベージュの唇に」　F唇をぷっくり見せるパールオレンジ。資生堂 マキアージュ パーフェクトグロス OR264 ¥2,100（編集部調べ）　Gするするのびるベージュ。カネボウ化粧品 コフレドール ジューシーメモリールージュ BE-185 ¥3,150（編集部調べ）　Hコーラルピンクのふわふわ練りチーク。イヴ・サンローラン・ボーテ クリーム デ ブラッシュ 2 ¥5,670（限定発売中）

変身 Deep Level 1 キャメロン・ディアス風 ナチュラル・アイ



明るめブラウンの目元を黒のインサイドラインでさりげなく引き締める

深い色を使って「目の際を引き締める」ことは、目を大きく見せる極意、と岡野さん。レベル1はゴールドをベースに、日常的に使いやすい明るいブラウンを使った最もナチュラルな目元です。「ブラウンだけだとぼやけてしまうので、上下のまぶたに黒でインサイドラインを。際だけの小面積なのに、引き締めた感が出てぴりっと効いてくるから、ディープアイ初心者にもオススメです」

メークはこうして作る！



イホール全体
まぶたにBを
せ、ツヤ感を
してヌケを作
。

2
で上まぶたと
まぶた両方の
ンサイドライ
を引く。

3
まぶたのまつ
際に細めにE
シャドウライ
を引く。

4
まぶたの二重
幅にDでシャ
ウラインを引
Aを塗って
成。



上下の色味をややずらして、おしゃれ感を

「上まぶたは暖かなボルドーで、少しブラウンにも近い色なので幅広く入れても肌から浮きません。下まぶたはクールな青みパープルを差し色的な感覚で使います。上下の色を1色ではなくずらすことで、品よく、おしゃれな感じにまとまります」

A濃密で長いまつげに。カネボウ化粧品 コフレドール ダブルアクションマスカラBK-36 ¥2,940（編集部調べ）　B目元を明るくする下地。練りアイシャドウとして使用。カネボウ化粧品 コフレドール アイクリアアップベース 01 ¥2,100（編集部調べ）　Cなめらかな質感。RMK インジーニアス ジェルアイライナー 01 ¥3,360　D透明感の高いボルドーのパウダータイプのアイシャドウ。THREE シマリング カラー ヴェール 14 ¥3,675　E青みの強いパープル。THREE シマリング カラー ヴェール 13 ¥3,675

目元にはコレを使用！





チークとリップはこれを使用！

「チークはいつもより少し外側に、チークボーンの真上に丸く入れて、大人っぽさとかわいらしさを共存させて。リップはベージュベースにごくライトなピンクみをプラスして」　F赤みのあるベージュチーク。シャネル ジュ コントゥラスト 58 ¥5,565　Gクリアなヌードベージュ。カネボウ化粧品 ケイト ヌーディストデザイニングリップ BE-4 ¥1,050（11月1日発売予定）　H淡いピンクに発色。ポール＆ジ… 00 ¥2,940（11月6日発売予定）

変身 Deep Level 2 キャサリン・ゼタ・ジョーンズ風 フェミニン・アイ



ボルドー＆パープルのシャドウラインで色鮮やかにまぶたを彩る

ディープカラーとひと口に言っても、ブラウン、ブルー、グリーン、グレー、パープル、ブラック…とかなりバリエーションがあります。「深みの出方は無彩色になるほど強くなっていくから、最初は明るめの色からチャレンジを。このメークのようにパープルを使えば、深みと同時に女らしさや明るさも演出可能。レベル1を踏襲して、上下インサイドをラインで引き締めることが成功のコツです」

変身 Deep Level 3 ペネロペ・クルス風 情熱アイ



漆黒ではなく、色を含んだ“ニュアンスブラック〟の柔らかさがモテ瞳の秘密

立体感を強調し、濃密なまつげでペネロペ風のラテン女子の濃くセクシーな瞳を再現したこのメーク。ポイントは締め色。「アイシャドウやライン、マスカラに一見、黒を使っているように見えるけれど、実は単純な黒ではなくほんの少し赤みや茶、青などの色を含んだ“ニュアンスブラック〟。光が当たる度に青みや赤みを感じさせ、色の奥行き感が繊細な柔らかさを出して魅惑的な瞳になれます」



ダブルラインで陰影をつけて外国人風アイ

アイホールのくぼみにダブルラインを引いて彫りの深さを出し、まつげ際を濃く、深みを出した外国人風メーク。「Aのアイシャドウで目の際をぐるっと囲みながら下の目尻を強調して垂れ目風に。ちょっと甘えたような目元になるのでモテ度UP」

目元にはコレを使用!



A黒の中にバイオレット、ブラウン、グリーン、ブルーの4色が織り込まれたニュアンスブラックのパレット。シャネル クワトル ブトン ドゥ シャネル フォリヌワール ¥7,035(限定発売中) **B**スキンベージュ。資生堂 ザ・メーキャップ ルミナイジングサテンアイカラー BE701 ¥3,150 **C**深いグレーのマスカラ。パルファム・ジバンシイ フェノメン・アイズ 4 ¥4,410 **D**ライトブラウン。シュウウエムラ プレスドアイシャドー M831 ¥2,415 **E**ガーネット色がかった黒。シャネル ル クレイヨン ユー 37 ¥2,940 **F**繊細な筆先。花王 オーブ クチュール デザイニングリキッドアイライナー BK711 ¥3,150


1 Bをアイホールにのせ、まぶたのくぼみにDでダブルラインを。


2 Aの右上以外の3色を混ぜ、上に太めのラインを。下も目尻1/3に。


3 Fで上まぶたの際全体にラインを。目尻は長めにすっと引く。


4 Eで上下のインサイドラインを引き、Cのマスカラで完成。

チークとリップはこれを使用!

「チークはチークボーンに沿って幅広めに。リップは絶妙なローズ系で女らしさを出して」 **G**血色感とヘルシー感を出すピーチカラー。ポール&ジョー フェイス カラー 17 ¥2,940 **H**オールドローズ色。イヴ・サンローラン・ボーテ ルージュ ヴォリュプテ 20 ¥4,200



岡野瑞恵さんが指南! レベル別ディープアイ

変身 Deep Level 4 ビヨンセ・ノウルズ風 ディーバ・アイ



グレーの立体アイにディープブルーで差し色したインパクトアイ

今回の4パターンで最もディープで、しかも旬なアイメークがこれ。「グレーのグラデーションで上下のまぶたに立体感をつけ、さらに[illegible]のラインを引いて、強い印象に。さらに、下まぶたと上まぶたのラインをつなげて“つり目風〟に作ってクール感を引き出します。グレー×ブルーとこの秋冬の旬のカラーリングなので、濃い色でも重くなりすぎず洗練されて見えます」



グラデーション×ラインのWテクで深みを

「ディープアイを作るとき、目の際を引き締めることは共通で、後はほかの部分をどのくらい濃くするかが、ディープレベルを操る目安。これはまずグレーで濃いめのグラデアイを作った上から、下まぶたにラインを引いてWの深みテクを使っているので、迫力のある目元に」

A滑るように漆黒のラインが描ける。資生堂 ザ・メーキャップ スムージングアイライナーペンシル BK901 ¥2,200 **B**ライトブルー〜グレーのグラデーションパレット。RMK ミスティーク アイズ 03 ¥3,990(限定発売) **C**目の下のアクセントにしたディープブルー。粒子が細かくぴったりと密着。THREE プレスド カラー ヴェール フォー アイズ 13 ¥2,940 **D**ディープブルーのぼけ足にしたライトブラウン。アルビオン エプリス アイカラー 21 ¥1,890 **E**極細のリキッドアイライナー。カネボウ化粧品 ケイト スーパーシャープライナーN BK-1 1,050 **F**濃密まつげになれるマスカラ。カネボウ化粧品 ケイト フレームインパクトボリュームマスカラ BK-1 ¥1,575

目元にはこれを使用




1 Bの下3色をアイホールに、上3色を二重の幅に。Eでラインを。


2 Cで目頭1/4空けて下まぶたにラインを。目尻は太く、切れ長に。


3 2で引いたラインの外側に、Dをふんわりとぼかしなじませ


4 上下まぶたにAでインサイドラインを。Fのマスカラで完成

チークとリップはこれを使用

「ロックな感じをおしゃれに仕上げるためにチークとリップは青みピンク系で。ただし、濃すぎない発色のもので軽やかに」 **G**ランコム パレット ブラゾン 01 ¥6,825(限定発売中) **H**資生堂 マキアージュ モイスチャールージュ PK244 ¥3,150(編集部調べ)



●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにありま

美しい素肌へ。Yes

クリニークの3ステップ スキンケア システムで、誰もが健康で美しい肌に。

どんな悩みが肌にあっても、もっと美しくなれます。
乾燥した肌なら、しっとりなめらかで、いきいきした肌に。
脂っぽい肌なら、テカリや毛穴が気にならない、きめ細やかな肌に。
この肌の美しさを左右するのが、スキンケア。正しいスキンケアを毎日続けることで、その差は歴然。
ソープで洗う。ローションで古い角質を除く。乳液で潤す。
皮膚科学をヒントに開発した、クリニークの3ステップ スキンケア システムを、まずは体験してください。
1日2回のシンプルな3ステップで、肌が本来持っている、健康で美しくなる力を引き出すことができます。
この肌づくりを支えるのが、一人ひとりの肌を丁寧に診断した上で、ベストな処方をお選びするカスタム フィット。
これで美しく輝く肌は、あなたのものになるのです。

[写真左から]
フェーシャル ソープ[固形ソープ]100g(ケース付) 各3,150円(本体3,000円) ※肌のタイプにあわせて3種類ございます。
クラリファイング ローション[角質ケア ローション]200mL 各3,570円(本体3,400円) ※肌のタイプにあわせて4種類ございます。
ドラマティカリー ディファレント モイスチャライジング ローション[乳液]125mL 6,825円(本体6,500円)※肌のタイプとお好みにあわせて2種類ございます。
※表示価格は希望小売価格です。*ただし、すべての方にアレルギーが起きないというわけではありません。
お問い合わせは、クリニーク ラボラトリーズ お客様相談室 TEL.03(5251)3541

http://clinique.co.jp

CLINIQUE

アレルギーテスト済み*。100%無香料。
日本人の肌にあわせて開発。


CLINIQUE
CLINIQUE
clarifying lotion
twice a day exfoliator
lotion clarifiante
exfoliant bi-quotidien
2
CLINIQUE
dramatically different
moisturizing lotion
émulsion hydratante
tellement différente



いつもより太めの眉と
新鮮な色&形のリップで
イメージどおりに変身!



キュートコンサバ系のYURI

ゴールド弓太眉 + フレッシュ赤口紅で

華やか&エレガントな知的美人に変身!

まずは本誌の表紙でもおなじみのYURIちゃんが、変身眉&リップを体験。老けて見えがちなグレーの細眉をおしゃれなゴールドの太眉にチェンジ。リップはエレガントな赤口紅を選び、グロスを重ねてフレッシュに仕上げます。エレガントながら軽やかさもある、知的な雰囲気に!



A 輪郭を自然に強調する色。シャネル ル クレイヨン レーヴル 35 ¥3,045(限定発売中) **B** 軽やかにのびてクリアに発色。パルファン・クリスチャン・ディオール ルージュ ディオール 848 ¥3,990 (10月2日発売予定) **C** スティックグロス。イヴ・サンローラン・ボーテ グロス ヴォリュプテ 3 ¥3,675 **D** ぼかし込んだように自然な仕上がりが簡単に作れる。資生堂 マキアージュ パウダータッチアイブロー BR750 ¥945(編集部調べ) **E** カネボウ化粧品 コフレドール アイブロウマスカラ 02 ¥1,890 (編集部調べ)

エレガントな赤口紅にグロスのツヤ&軽い太眉で今っぽさを

パーツがはっきりとした大人っぽい顔だちのYURIちゃん。その雰囲気をノーブルな赤口紅で生かしつつ、リップの形や質感、眉で軽さと華やかさを出して、今どきの知的美人に仕上げたのがこの変身パターン。具体的なテクニックは…。

「メークの主役となる赤口紅は、ライトブラウンのリップライナーで輪郭をとってから描くと女っぽくなりすぎず、清潔感と品が出ます。さらにグロスで透明感のあるツヤを添え、フレッシュな印象に。合わせる眉は、女らしい弓形に描いてリップと雰囲気をそろえます。太めに描いて旬の空気感を出し、ゴールドの眉マスカラで華やかさをプラスして」(山本さん)

リップ

ブラウンのペンシル+シアーグロスで赤口紅をフレッシュに



ライトブラウンのペンシルで全体を縁どる

ライトブラウンのリップライナー(**A**)で唇全体の輪郭を縁どる。まずは唇の山と下唇の中央を描き、左右の口角から中央へつなげて。



赤口紅を塗り全体をティッシュオフ

発色のいい赤口紅(**B**)でラインの内側を塗りつぶす。その後全体をしっかりティッシュオフ。これで唇全体が透明感のある赤に色づく。



赤グロスを重ねみずみずしいツヤをプラス

パールの入ってい[illegible]い赤グロス(**C**)[illegible]中央に重ねる。[illegible]赤とグロスの透明感が[illegible]重なって、フレッシ[illegible]で品のある口元に。

その他のメークは…

リップにポイントをおく分、目元はソフトに仕上げて。カーキシャドウやブラウンのアイライナーで柔らかく引き締めます。〔How to Make-up〕上まぶた全体に**I-a**をのばし、アイホールに**I-c**、二重の幅に**I-b**をのばす。上まつげの際を**G**で埋め、その上に**I-d**をライン状に重ねる。下まぶた目頭側2/3の際に**F**をライン状に入れる。上下まつげに**H**をたっぷり。**J**の下2色をブレンドし、頬の丸みに沿ってソフトに入れる。〔使用アイテム〕**F** 目頭に効かせて。RMK インジーニアス ジェルアイライナー EX-03 ¥3,360 (限定発売中) **G** 平筆で描きやすい。花王ソフィーナ オーブ クチュール デザイニングリキッドアイライナー BR712 ¥3,150 **H** まつげをセパレート。コーセーコスメニエンス ファシオ ラッシュブルームクリエーター BK001 ¥1,575 **I** 澄んだ発色のカーキ系。カネボウ化粧品 ルナソル スターシャワーアイズ 02 ¥5,250 **J** クリアな発色。ジルスチュアート ミックスブラッシュ コンパクト 10 ¥4,725



眉

足りない部分を埋めて太さを出し、ゴールドマスカラを



眉マスカラで華やかなゴールドに

ゴールドの眉マスカラ(**E**)で眉全体を明るく色づける。まずは眉尻→眉頭へ動かし、次に眉頭→眉尻へ動かすと全体にしっかり色づく。



眉頭の下側を足して自然な太さを

眉山をなだらかな弓形に仕上げたら、続けて下側の眉頭を描き足す。ここを足すことで眉の太さが出て、今年らしいカジュアル感が。



パウダーペンシルですき間を埋める

鏡で眉の足りない部分をチェック。YURIちゃんの場合は上側が凹んでいるので、そこをパウダータッチの太ペンシル(**D**)で埋める。



変身メーク

気品のある赤口紅とゴールド眉が織りなすモダン・エレガンス

リボンつきブラウス¥14,490（ブランドニュース〈ベンソニ〉）ピアス¥9,450（goldie H.P.FRANCE〈本社〉〈EMMA CASSI〉）

グレーの細眉→ゴールドの太眉で若々しく華やかな目元に！

変身メーク

いつものメーク

赤口紅＋グロスで女らしいのに知性も感じさせる口元へ

いつものメーク



ナチュラルキュート系の比留川 游

グレーの直線太眉 + ふっくらヌード唇 で

包み込むような フェミニン美人に変身!

ファッション誌やTVCMでも活躍中の游ちゃん。自分メークはベージュの細眉に薄めの唇、と、キュートな顔だちながらさっぱりした雰囲気。大人っぽいグレーの太眉とふっくらボリュームのあるヌード唇で、大人の色香が漂う美人に大胆イメージチェンジ!

1980年代風の太眉が大人の余裕を醸し出す

淡い色の眉と薄い唇が、どことなく幼さを醸し出している游ちゃんの顔。しっとりと大人の色香漂う美人顔に大変身させようという山本さんの作戦は…。「まずは眉。色を大人っぽく落ち着きのあるグレーに替え、太めの直線に描いて目元をきりっと引き締めます。リップはパール感のあるグロスを全体にたっぷり塗り、ボリュームを出して。さらに、山の部分にハイライトを効かせ、めくれ上がったようなセクシーリップを演出」（山本さん）。'80年代風のエネルギッシュな太グレー眉が、表情に大人の余裕を感じさせます。リップをピンクやコーラルでなくあえてヌードカラーにしたことで、媚びない女らしさに。



A 血色に近いコーラルベージュ。ソフトな芯。エスティ ローダー ダブル ウェア ステイ イン プレイス リップ ペンシル 03 ¥2,625
B 微細パール入りで自然なツヤ。カネボウ化粧品 コフレドール トーンアップハイライター（アイ＆フェイス）¥2,625（編集部調べ）
C 偏光パールが唇をふっくら立体的に見せるヌードベージュ。資生堂 マキアージュ パーフェクトグロス BE360 ¥2,100（編集部調べ）
D 描きやすい平らな芯。ややブラウンがかった使いやすいグレー。アルビオン エプリス フラットシェイプ アイブロウ BR20 ¥2,835

リップ

ハイライト+グロスのパール感で ェクシーなボリュームリップに



唇の山部分にハイライトをなじませる

唇の山部分の輪郭を、リキッドハイライト（B）でややオーバーリップぎみに縁どる。肌から浮かないよう、指先で軽くなじませて。



リップライナーで全体の輪郭を縁どって

グロスより1段濃いリップライナー（A）で全体の輪郭をとる。山の部分は、ハイライトがラインの外側ににじみ出たような状態になる。



パールグロスでボリュームのある唇に

唇全体にヌードカラーのパールグロス（C）をたっぷり。1度軽くティッシュオフして中央に重ねると、フィット感と立体感が高まる。

ーの他のメークは…

同様、目元もヌードカラーでカラーレスに仕上げる。ただし、黒のアイラインとマカラで強さを出して。頬にはピンクのチークでほんのり甘さを足し、バランス調整。〔How to Make-up〕**G**をアイホール全体に、眉下に**H**を入れる。下まぶたは目尻1/3に**G**、目頭側2/3に**H**を。**E**で上まつげの際を埋め、**F**を上下まつげにたっぷり。にには**I**をブレンドして高めの位置に入れる。〔使用アイテム〕**E** くずれにくさがUP。ニア リキエル ウルトラ アイライナー 01 ¥3,675 **F** ボリューム、長さ、もちのべてをかなえる。ヘレナ ルビンスタイン ラッシュ クイーン フェリン ブラック EXP ¥4,410（10月2日限定発売予定）**G** 1色でも美しいグラデーションが作れる。生堂インターナショナル SHISEIDO ルミナイジング サテンアイカラー RD709 3,150 **H** ぬれたような輝きのシルバー。アルビオン エプリス アイカラー 72 1,890 **I** 優しい印象に。RMK ミスティーク チークス 01 ¥3,990（限定発売中）



眉

硬めの平たいペンシルで丁寧に描くのが ふわっと自然に仕上げる決め手



眉頭や眉尻はペンシルの細い部分を使って

眉頭はペンシルの側面を使い、毛を立ち上げるように描く。眉山はあまり意識せず、眉尻に向けてスッと細くなるラインを描けばOK。



上下の最も外側の毛を目安に太さを足していく

眉頭のいちばん下側の毛と、眉の上ラインのいちばん外側にある毛を確認。その幅を目安に、ペンシル（D）の



変身メーク

エネルギッシュなグレーの太眉で大人の包容力を感じさせて

薄眉の寂しげな目元にしなやかな力強さが生まれた！

幼げな薄リップがふっくらセクシーな印象に

カットソー¥15,750(FILM-F〈ダブルスタンダードクロージング〉) バングル¥13,440(showroom SESSION〈Vita〉) ピアス¥12 … ションサービス〈page …



上品おしとやか系の樋場早紀（とよばさき）

ブラウンの短太眉 ＋ ふっくらナチュラル唇 で

笑顔の似合うキュート美人に変身！

端正な顔だちで女優としても活躍中の早紀ちゃん。グレーの細眉にピンクの薄めリップという自分メークは、似合っているけれど無難な印象。眉を短めの太眉に、色もブラウンに替えたら若々しくカジュアルに！　唇もふっくら立体的に仕上げて、キュートな魅力あふれる美人顔の完成。

眉とリップの形をふっくら元気に、色はソフトにまとめて

「上品で優しい雰囲気が早紀ちゃんのもち味ですが、さらに生き生きとした元気さをプラスしたら、端正な顔だちがもっと際立ちます」と山本さん。眉とリップの形に、元気な印象作りのコツがありそうです。

「顔だちをおとなしく見せている原因は、細い眉。短めの太眉に変え、若々しい躍動感を出しましょう。薄いリップも寂しげなので、パール感のある口紅でふっくら丸みのある形に描いて」（山本さん）。優しい雰囲気を壊さないよう、眉の色はブラウン、リップはコーラル、とベージュトーンでソフトにまとめて。このとき、眉とリップの周囲を明るめのコンシーラーでなぞると、存在感が際立ちます。



A 肌に溶け込むようにフィットし、ワントーン明るく整える。汗や皮脂にも強い。コスメデコルテ AQ コンシーラー 01 ¥5,250
B 肌になじむコーラルベージュ。保湿効果が高くふっくら柔らかな唇に。カネボウ化粧品 ケイト ルージュエクストラ BE-32 ¥1,470
C 左の2色はふんわりした自然な質感。花王ソフィーナ オーブ クチュール デザイニングアイブロウコンパクト BR811 ¥3,360
D 小回りのきく短いブラシで、地肌につきにくい。THREE ニュアンス アイブラウ マスカラ 01 ¥3,360

リップ

コーラルベージュのパール口紅で生き生きしたふっくら唇に



っくら丸みを帯びた形にいて全体を塗りつぶす

ール感のあるコーラルベージュの口紅（**B**）ややオーバーリップぎみに輪郭をとり、全を塗りつぶす。これだけでもふっくら唇に。



コンシーラーで口角をなぞってふっくら感強調

眉に使ったコンシーラー（**A**）をブラシにとり、上下の口角の外側をなぞる。肌との境目がクリアになることで唇の立体感が際立つ。

眉

パウダー３色使いと縁どりコンシーラーで立体感のある太眉に



上側のアウトラインをコンシーラーで縁どって強調

ブラウンの眉マスカラ（**D**）で全体を色づける。明るめのクリームコンシーラー（**A**）をブラシにとり、眉の上の外側をひとなでして完成。



眉の上下を明るめの色で描き足して太さを出す

アイブロウパレット（**C**）の濃色を使って眉の輪郭線を短めに描き、中間色で上下の太さを足していく。眉頭には淡い色をぼかして。

の他のメークは…

元は眉やリップと同系色のブラウンを使用。ダークカラーの囲み目にて、太眉に負けない強さを出します。〔How to Make-up〕アイホールりやや狭い範囲に**G-a**、アイホールに**G-b**をのばし、上まぶたの際に**c**を。下まぶたの際にも**G-c**を細く入れ、**G-a**を重ねる。チークは**H**濃色を横長に入れて。〔使用アイテム〕**E** 速乾タイプ。カネボウ化粧コフレドール クイックライナー BK-31 ¥2,940（ホルダー込み・編部調べ） **F** 目の際までしっかり入ってアイライン代わりに。マックファクター ラッシュ アーティスト ウォータープルーフ ブラック2,940 **G** 知的なブラウン系。コスメデコルテ マジー デコ シャドウリリアンス Ⅱ DC025 ¥5,775 **H** 日焼け風の発色。イヴ・サンローン・ボーテ パレット Y フェイス パウダー ¥7,980（限定発売中）





変身メーク

フレッシュでヘルシー、周囲を元気にさせる新・ナチュラルメーク

短めの太眉で
目元にカジュアル感をプラス

おとなしげな口元がふっくら
魅力的なナチュラルリップに変身

カットソー¥34,650（THE WALL SHOW ROOM〈ANNARITA N〉） 帽子¥7,140（ナノ・ユニバース 横浜〈FERRUCCIO VECCHI〉） ネックレス¥16,800（NOJESS） 首に巻いたリボン／スタイリスト私物

●この特集で使用した商[illegible]は302～303ページにあります。

HR
HELENA RUBINSTEIN

PRODIGY Re-PLASTY

目覚める初肌(うぶはだ)、穏やかな速攻
プロディジー リプラスティ ピール

一日でも早くキレイになりたい人の切り札、ピーリング*がスイスの美容機関ラクリニック・モントルーの協力を得て、穏やかな速攻テクニックに生まれ変わりました。新鮮なほど力を備えるレチノールは、ヘレナの技術でエアレスの容器に閉じ込められ、フレッシュな効果を導きます。さらにカプセル化されたビタミンA誘導体**が時間差で働き、ダメージを受けた大人の肌に、なめらかさと透明感を導きます。今まで以上に近くで見せたい肌へ。15日間の速攻アプローチ。



新発売

プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト(美容液)
30mL 税込¥16,800
プロディジー リプラスティ ピール クリーム(トリートメント クリーム)
50g 税込¥21,000
プロディジー リプラスティ ピール マスク(洗い流し用マスク)
75mL 税込¥9,975

* ピール ソリューション(整肌成分)のこと ** 整肌成分
*** ラクリニック・モントルー、ブザンソン大学との共同研究による試験結果による

LACLINIC MONTREUX

ヘレナ ルビンスタインとラクリニック・モントルーとの類まれなる開発協力

ラクリニック・モントルーは、2002年ドクターミシェル・プレグによりスイス モントルーに創設された先進美容機関です。芸術と科学を結集させながら、美しさを追及しています。



ラクリニック・モントルーのピーリングセッションの作用を化粧品でも実感いただけることを目指して、プロディジー リプラスティ ピールシリーズを開発しました。



ピーリング*+レチノール**の速攻アプローチ
肌の新しいページをめくる15日間***
HR
HELENA RUBINSTEIN
PRODIGY
Re-PLASTY
high potency retinol
anti-wrinkle spot reducing
night concentrate
concentré nuit anti-rides
réduction taches
suractivé - rétinol
輝いて生きる
LIVE BRILLIANTLY



「いつものマンネリメークを打破したい」
そんな思いを抱える美的読者３人が
変身メークにトライ！
ほんの少し色を足すだけで、
入れる位置を変えるだけで、
劇的に印象が変わりグッと魅力が倍増する…。
メークのパワーをとくとご覧ください！

えます！

変身！

持永真実さん
（歯科助手・21歳）
どちらかというと幼顔。仕事柄、日中はマスクをつけっ放しのため、ふだんはアイライン重視の目元メークとチークを軽くのせる程度。

読者実例 **1**

目尻に入れたボルドーが大人っぽい色気をアピール

ワンピース¥35,700（アールドット）

こんなに変われて楽しい!

美人を目指せ! メークで変身

Part 4

カジュアル→セクシー、甘め→カッコイイ系、地味→キュート…、そう、顔の印象は、メークで簡単に変えられるんです。みんなの悩みや不満を解消する、変身メークBefore→Afterを一挙大公開!

田中宏典プロデュース 美的読者の変身願望、全部かな

撮影/青柳理都子(人物)、川端康裕(静物)
ヘア&メーク/田中宏典(LA DONNA) スタイリスト/木田智子(NEUTRAL)
デザイン/最上真千子 構成/安井千恵

変身ポイント❶ Eye

ボルドーで大人びたニュアンスを

アイシャドウは、深みと色気の両方を引き出してくれるボルドーをチョイス。上下とも目尻を強調して影のように入れることで、より大人っぽい雰囲気に。

How to

1 アイシャドウは目尻を強調させて

アイホールの半分の位置(二重幅くらい)に**3**のボルドーのアイシャドウを入れ、目尻側1/3はアイホールの幅に合わせてやや広めに入れる。



2 下まぶたも同じく目尻にポイントを

下まぶたは目尻側がより濃くなるよう、目尻側2/3に**3**のボルドーを入れる。そして**2**で上まつげ際のインサイドラインを埋め、**1**のマスカラを軽くなじませて。





いつもの目元



上下のインサイドラインで目元を強調。でもこれがカラーレスな子供っぽいメークの原因!?

使用色



1 きちんとセパレートされた繊細ロングまつげに。にじみにくさも秀逸。カネボウ化粧品 ルナソル ハイスタイライズマスカラN 01 ¥3,150 **2** 黒の発色が主張しすぎない透明感あるプラチナブラック。弾力のあるチップのおかげでインサイドラインが自在に描ける。エスト アイラッシュ シェイド 01 ¥3,675 **3** しっかり発色し、レッドパールがほんのりきらめくボルドー。パープルより女らしくピンクより大人っぽいボルドーはひとつあると利用価値大。カネボウ化粧品 コフレドール アイカラー WN-33 ¥1,050(編集部調べ)



変身させてくれたのは

ヘア&メークアップアーティスト
田中宏典さん

「ラ・ドンナ」所属。その人らしさを最大限に引き出す、丁寧で繊細なメークが人気の若手アーティスト。

自分のチャームポイントを生かして"変身"しましょう

「変身メークを成功させる秘訣は、まず自分のチャームポイントとなるパーツを見つけ、そこにいつもと違うエッセンスを加えてメークすること」と田中さん。変身メークだからといって気合いを入れすぎて、全パーツ変えてしまうのはNG。「A→BではなくA→A'に変身するのが…少してみましょう。そのほうがメークチェンジ後も自分の顔にしっくりなじみます。たとえは右の写真の持永さんの場合、彼女のチャームポイントはなんといっても目。顔全体で見ると幼い感じですが、目だけを見ると大人っぽい。そのもち味を生かして、アイシャドウで色気をプラス。でも、チークや口元はほんの少し変えただけ。これならふだんのメークにも取り入れやすいですよ」

変身ポイント❸ Lip



いつものリップ



口元はリップクリームのみ。せっかくぷっくりした唇なのだからもっとアピールしたいところ。

抜け感のあるミルキーピンクのふっくら唇に

目元を強調させるため、口元のカラーはあくまで控えめに。**1**の下地で唇の赤みを消し、**2**のリップを指の腹でポンポンとラフにつけて、ふっくらとした質感を引き出して。

使用色



1 リップ用のコンシーラー下地。縦ジワもなめらかに。カネボウ化粧品 コフレドール コントロールリップベース SPF11・PA+ ¥2,100(編集部調べ) **2** とろけるようなつけ心地のまろやかピンク。イヴ・サンローラン・ボーテ ルージュ ヴォリュプテ 26 ¥4,200

変身ポイント❷ Cheek



いつものチーク



オレンジブラウンのチークを頬の高い位置中心に。なじみはいいけれど、ヘルシーすぎる気も。

入れる位置は変えず、キュートなピンクにシフト

目元がボルドーでセクシーな感じなので、チークはピンクでかわいらしくまとめると、トゥーマッチにならずバランスがとれて◎。頬の高い位置から外側に軽くぼかして。

使用色



繊細パールを配合したスイートなピンク。肌から浮かずキュートな血色感を演出。シュウ ウエムラ グロー オン P ピンク 34 ¥2,940

持永さんの変身カルテ

お悩み

いつも子供っぽい印象になってしまいます…。

「海外セレブのナチュラルメークに憧れているので、肌なじみのいいコスメを愛用。でも童顔のせいか、いつも子供っぽいカジュアル顔に…」(持永さん)

ふだんの愛用コスメはコレ!



変身願望

大人セクシーなメークをマスターしたい!

「まずは幼顔から脱出したいです。そして、やりすぎ感がなく、いい意味で力が抜けているのに女っぽくてセクシー、そんなナチュラルな大人のメーク術を身につけたい!」

読者… 2

甘い顔だちから一変！ キリッとカッコイイクールフェースに



栗原 慧さん
（カフェスタッフ・22歳）

目が大きく、垂れ目がちなので全体的にも甘い雰囲気の栗原さん。今秋トレンドの辛口ファッションにも似合う、クールメークを熱望。

栗原さんの変身カルテ

お悩み

甘いメークから脱却できないんです。

「なんとなく落ち着くので、つい選んでしまうのがピンク系のカラーアイテム。カッコイイメークをしようにも何を使えばいいかわかりません」(栗原さん)



変身願望

クールでカッコイイメークにしてみたい！

「後輩からちょっと憧れられるようなキリッと知的なメークが理想です。それに流行のライダースやテーラードジャケットに似合うようなメークは、クール系でないと！」



ジャケット¥29,400（middi広尾店〈mirror mirror〉）
ピアス¥8,190（imac〈Planet〉） ネックレス¥12,600（imac）

栗原さんのふだんメークの特徴は甘い目元とふっくらした頬。ヘア＆メークの田中さんは、ガーリィな印象に仕上がるこれらの要素をカッコイイ系にチェンジし、全体をマニッシュな雰囲気に。「最大のポイントは囲み目。透明感あるパーリィなダークシャドウを使うと、行きすぎたモードティストにならず、今どき感が出せます」(田中さん)

変身ポイント❶ Eye

グレイッシュカラーで意志ある眼差しに

目尻を引き上げたアイラインで垂れ目感をなくし、透明感のあるパーリィなカーキグレーシャドウで囲み目に。これで怖くならない目ヂカラメークが完成！



イエローブラウンのアイシャドウを薄くつけ、上下にインサイドラインとマスカラを。でも少し寂しげ!?



1 カーキグレーのラメパウダー。アイホールの半分と下まぶたにブラシでなじませて。THREE シマリング カラー ヴェール 20 ¥3,675 **2** パールグレーのクリームシャドウは、ベースとしてアイホールに。ボビイ ブラウン メタリック ロングウェア クリームシャドウ 04 ¥3,360 **3** 上下のインサイドラインと上まぶたの目尻はね上げ用に使用。RMK インジーニアス ペンシルアイライナー 01 ¥2,625 **4** 漆黒発色で優美なカールまつげを実現。ソニア リキエル パーフェクト フィニッシュ マスカラ 01 ¥3,675

変身ポイント❷ Eyebrow



髪の色に合わせたブラウンのアイブロウでナチュラルに。キリッとした印象にするにはもう少し強さが必要。

目元とリンクさせたグレーのキリリ眉に

きちんと骨格に合った眉が描けているので形は変えなくてもOK。**1** の右側のカーキブラウンで全体を描いてから、**2** のグレーのペンシルで軽くなぞると自然でキリッとした眉に。



1 眉毛のすき間をぼかしながら埋めるパウダー。THREE プレスド アイブラウ デュオ 01 ¥3,675 **2** パウダーを高配合した淡い発色が特徴。重ねて使うともちのよさもアップ。資生堂 マキアージュ パウダータッチアイブロー GY950 ¥945（編集部調べ）

変身ポイント❸ Cheek



ピンク系のチークを頬全体にふわっと丸く入れるのが定番。かわいらしいけれど、少し締まりがない頬に。

…んがカラーでシャープに引き締め

…色というよりふっくらした頬を…き締める感覚で使用。頬の高い…置のややサイドからこめかみ下…で斜めに入れたら、そのまま往…させるように戻して。



…んがカラーやゴールドがバラン…よくミックスされたツイードモ…ーフが印象的。シャネル レ テ…サージュ 50 ¥6,090



「三浦さんの顔だちは、正に正統派美人。そしてチャームポイントは高い頬と口角がキュッと上向いた口元。これは絶対に生かすべきです」と田中さん。ということでキュートメークの軸となるのは、チークとリップ。このふたつをフレッシュなコーラルサーモン系のカラーでまとめると、とたんに表情が輝き始めるから不思議！

ファーティペット¥29,400（ムーンバット〈ファビオラ ボーノ〉）

読者実例 3

地味めのコンサバ顔からキュートな愛され美人顔に！

変身！



三浦 泉さん
（音楽関連会社勤務・26歳）
もともと目鼻立ちの整った美人顔なので、コンサバメークをするとグッと大人っぽい雰囲気に。目下、愛らしいメークを研究中。

三浦さんの変身カルテ

お悩み

コンサバメークで老けて見られがち…。

「オフィスではきちんと感のあるメークが求められているので、落ち着きのあるカラーコスメを愛用。だからか実年齢より上に見られることも」（三浦さん）

ふだんの愛用コスメはコレ！



変身願望

デート仕様のキュート顔になりたい！

「ふだんのお仕事メークとはガラリと異なる、デートにふさわしいかわいらしい雰囲気のメークがしてみたいです。ついでに地味メークの印象も返上したいです…！」

変身ポイント❶

Eye

クリッとした求心的な目元に



つけまつげはオフし、アイシャドウはブラウン系でヘルシーに。さらに眉頭下からの自然なノーズシャドウで視線を中央に集め、求心的でかわいい目元に。

いつもの目元



とにかくまず、パッと目を引くのが長めのつけまつげ。そのせいか、ややエレガントすぎる印象に。

使用色



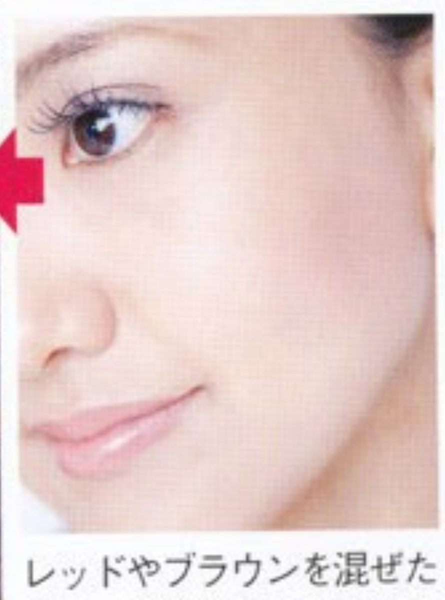
1 上側のオレンジをアイホールと下まぶたにのせ、下側のブラウンは上まぶたに太めのライン風に。さらに2色を混ぜた色を眉頭下から鼻すじにかけてノーズシャドウとしてオン。イヴ・サンローラン・ボーテ オンブル デュオ ルミエール 23 ¥5,565 **2** 上まぶた専用下地。カネボウ化粧品 コフレドール アイクリアアップベース 02 ¥2,100（編集部調べ） **3** RMK エクストラディープ Wマスカラ 01 ¥4,200 **4** 下まぶたのインサイドラインはブラウンで軽く。資生堂インターナショナル SHISEIDO スムージングアイライナーペンシル BR602 ¥2,310 **5** 上まぶたの際は黒で埋めて。カネボウ化粧品 ケイト フレームインパクトマーカー BK-1 ¥1,155

変身ポイント❷

Cheek



いつものチーク



レッドやブラウンを混ぜたカラーを頬のやや下辺りの外側に。これでは頬がこけて見えてしまいます。

頬の高い位置にピュアな血色感を！

左右の2色をブラシにとってミックスし、ニコッと笑ったときに頬が高くなる位置中心に丸くふんわりのせて。これだけで頬が生き生きして見え、若々しく！

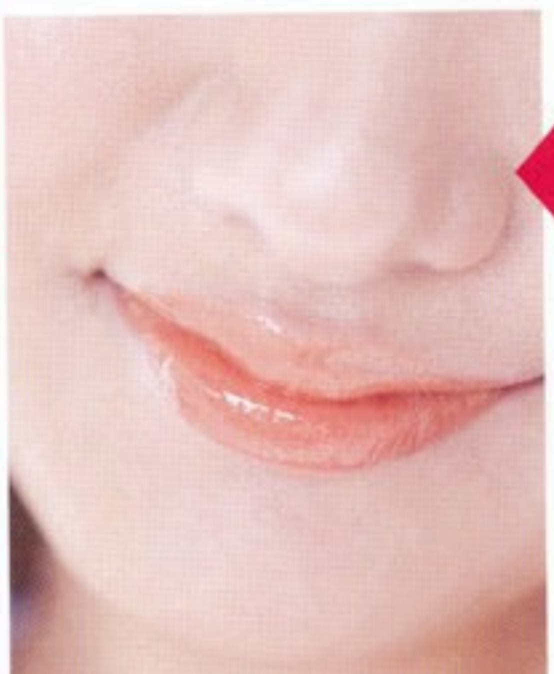
使用色



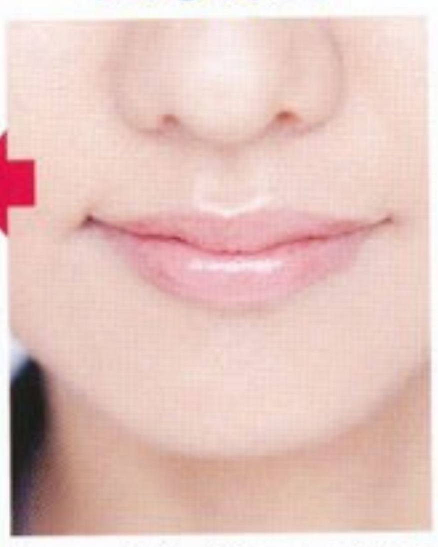
大人のキュートさを引き出す肌なじみのいいピーチピンクとオレンジベージュのコンビ。ポール＆ジョー フェイス カラー 16 ¥2,940

変身ポイント❸

Lip



いつものリップ



シアーに色づくローズカラーのリップをヘビーユース。ツヤはあるけれど、もう少し足したいところ。

ツヤツヤのオレンジグロスで初々しく！

素のかわいらしさを出すには、ピンク系やローズ系よりも、ヘルシーさのあるオレンジ系のほうが有効！ ブラシで丁寧にのせると、ボテッとカジュアルにつくのが防げます。

使用色



しっかりした発色とツヤをかなえるマンダリンオレンジ。ポール＆ジョー リップ ラッカー 02 ¥2,940（11月6日発売予定）

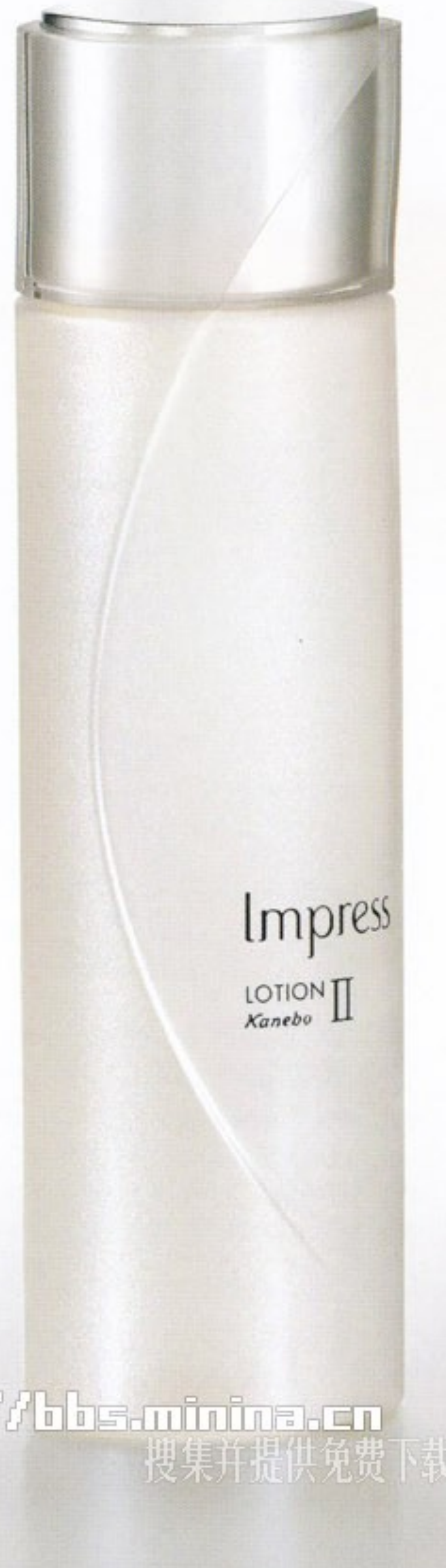
●この特集で使用した商品についての問い合せ先は302～303ページにあります。

Impress

端正な肌、端正なひと。インプレス

ここに美しさの極み　インプレス ローション

150mL 10,000円<税込 10,500円>(医薬部外品)
※表示価格は希望小売価格です。



Kanebo

全国有名百貨店・取扱い専門店でお求めいただけます。
http://impress-web.com 0120-518-520 (9:00から17:40／土・日・祝日を除く)



ヘア&メークアップアーティスト 藤原美智子さん × スタイリスト 渡辺いく子さん がスペシャル対談

プリント服を着るときのメークって？

藤原　プリント服って艶やかで華やかなのだけれど、柄選びを1歩間違えると一気に老けた印象に陥ってしまうことも…。

渡辺　そう、特に秋の柄モノは色合いもシックなものが多いし、合わせるメークしだいでおしゃれっぽくも、オバさんっぽく見えてしまう可能性も否めない。

藤原　だからって柄に対抗してメークまで派手にしてしまうと、取り留めのないものに！　いつものメークよりちょっぴり〝マイナス〟を意識するくらいがちょうどいいはず。

渡辺　そう、バランスが重要！　逆にナチュラルメークすぎても柄に負けてしまいそうだし…。

藤原　ナチュラルな中にもしっかり作り込んだ感はありつつ、どこかに〝ハズし〟や〝抜け〟を作るのがポイントね！

渡辺　柄モノを試着する日は、ほどほどにメークしていくこと！　すっぴんだと柄モノはどうやっても似合わないから～(笑)。

ヘア&メークアップアーティスト
藤原美智子さん

時代に左右されない、普遍的な美人エレガントメークに定評が。今回のエレガントながらも絶妙な抜け感のあるメーク提案もさすが！



スタイリスト
渡辺いく子さん

最旬コレクション事情にも精通。コンサバな中にも程よいパンチの効いたコーディネート提案は業界内にもファン多数。

「プリント服に対抗してメークまで
派手にする必要はナシ！
ナチュラルながらも
ひとひねりあるメークで、
顔にもさりげない存在感を」

藤原美智子さん



ワンピース￥155,400、サングラス￥50,400（エミリオ・プッチ カンパニー〈エミリオ・プッチ〉）　ペンダントトップ￥27,300、チェーン￥42,000（パトリック・コックス 伊勢丹新宿店〈パトリック・コックス〉）　リング￥462,000（スティーブン ウェブスター シブヤ西武店〈スティーブン ウェブスター〉）　ブーツ￥48,000（銀座かねまつ6丁目本店〈銀座かねまつ〉）

**ときには、柄モノであでやかに決めたい！
でも、メークはどうするの？　にお答えします！**

女を格上げ！「プリント服×メーク」のベストな相性

夢の共演 藤原美智子 × 渡辺いく子

メーク界×ファッション界の大御所が夢の共演！　渡辺いく子さんがセレクトした、プリントを得意とする憧れ5ブランドの新作に合わせて、藤原美智子さんがひねりの効いたナチュラルメークを提案。女っぷりを引き上げたいとっておきの日にトライして！

撮影／石倉和夫（人物）、中野健治（静物）　ヘア&メーク／藤原美智子（LA DONNA）　スタイリスト／渡辺いく子　モデル／大屋夏南、美優　デザイン／最上真千子　撮影協力／NATURE KIT COMPANY　構成／門司紀子



EMILIO PUCCI

ワンピースの色柄とさりげなくリンクさせたプラムカラーを唇に

艶やかなプリントの女王〝プッチ〟からは、プラム〜ピンクの色合いが秋らしいワンピースをチョイス。大胆なプリントならメークは限りなくシンプルに、の〝引き算発想〟がキレイを格上げして見せるコツ。ヌーディながらもアイライン&つけまつげでキリリと強調した目元に、少しこっくりとしたプラムカラーの口元を合わせて大人の余裕を醸し出して。

ンピース¥65,100（ダイアン フォン フ
ステンバーグ） ネックレス¥19,950（go
le H.P.FRANCE〈メドゥスィン ドゥー
〉）ピアス・私物



黒ベースのシックな
柄なら、囲み目メークで
意志の強い眼差しに

イイ女系ラップワンピといえば
〝ダイアン〟の右に出るものナシ！
胸元の開きが深い上、
黒ベースのシックな色合いで
女度高めのワンピースなら、
あえて色っぽさは抑えめのメークを
合わせるのが好バランス。
グレーシャドウの〝程モード〟な
囲み目に、ヌーディベージュの
口元でクールにきめて。

DIANE von FURSTENBERG

MISSONI

シアーピンクのチーク&リップで、主張の強い柄を新鮮に!

ひと目でわかる特徴的な柄が魅力の〝ミッソーニ〟。主張の強い大人っぽい柄なだけに、顔はキュート&コケティッシュにまとめるのがおしゃれっぽく見せるカギに。目元には秋らしいモスグリーン×ゴールド系を、チーク&リップには寒色系の柄に合わせてクールなピンク系を選んでさりげないリンク感を。

ロングカーディガン¥105,000、ワンピース¥73,500、頭に巻いたマフラー¥29,400(オンワード樫山〈エム ミッソーニ〉) フープピアス¥7,140(imac) バングル[太]¥17,850、バングル[細]¥12,600、リング¥34,650(H.P.FRANCE〈イオッセリアーニ〉) ピアス[球]/私物





DKNY

シックな色柄になじむ ヌーディメークは、 ノーズシャドウで洗練度UP

大人っぽいプリントをお探しなら〝DKNY〟も要チェック！ イチオシは大胆なアニマル風の柄、なのに胸元のフリル使いがキュートな甘辛MIXトップス。シックな服の色に合わせてメークはどこまでもヌーディに、ノーズシャドウのひとハケを目元の仕上げにプラスして80'sモードな雰囲気に。

トップス¥34,650、タートルニット¥18,900、パンツ¥19,950、ベルト¥12,600（ダナ キャラン ジャパン〈DKNY〉） ネックレス[長]¥19,950、ネックレス[短]¥13,650、ピアス[黒]¥7,140、ブレスレット¥9,240（imac） その他ピアス／私物



Milly

ガーリィなアフリカン柄なら、アーストーンメークにひねり&甘さを

フェミニンでガーリィなのに、ラグジュアリー感が高いN.Y.ブランド〝ミリー〟は、国内外のファッショニスタたちが今、大注目するブランド。アフリカンな香り漂うワンピースなら、アースカラーで温かみのあるメークに。鮮やかブルーのインサイドラインで華やかなひねりもトッピング。

ワンピース¥82,950〈ミリー 表参道ヒルズ店〈ミリー〉〉 時計¥27,300〈goldie H.P.FRANCE〈インデュナ〉〉

Make-up by Michiko Fujiwara

5ブランドの旬なプリント服に合わせる秋のニュアンスメークを解説

プリント服を着る日のメークは、ナチュラルながらもひとひねりのアクセントが肝に! 藤原さん流の今どきの〝際立て〟&〝抜け感〟テクニックを参考にして。



MISSONI

寒色系のチーク&リップがポイント





Aのパレットはナチュラルながらも目元パッチリ効果絶大。Aのモスグリーン(右下)をまつげ際からアイホールにかけて、さらに下まぶたの目尻1/3にぼかし、イエローゴールド(左下)を眉下に、ベージュゴールド(右上)を下まぶたの中央部分に、イエローホワイト(左上)を下まぶたの目頭1/3にオン。下まぶたのインサイドにはBでラインをプラス。チークにはCのホワイトピンク(右下)を多めにとり、頬の内側に広めにぼかす。リップはDのヌードピンクでベースを整えてから、Eのシアーピンクを重ねて。爪にはシャイニーなブラウンFを。

Aリサージ ニュアンスフィットアイズ EX-1 ¥4,725
Bクリーミーで描きやすい。エスティ ローダー ダブルウェア ステイ イン プレイス アイ ペンシル 07 ¥2,625
Cパルファム ジバンシイ ル・プリズム 87 ¥6,300
Dマリークヮント リップミックス A-07 ¥1,260(限定発売中)
Eふっくらうるおう唇に。資生堂 マキアージュ モイスチャールージュ(カラーオンタイプ) PK244 ¥3,150(編集部調べ)
Fコスメデコルテ AQ ネイル シュープリーム BR324 ¥3,150



DIANE von FURSTENBERG

キリリと強いクールな目元で



とことんクールな囲み目には、ピンクチークで甘さのハズしを添えるのが藤原流。Aのグレー(いちばん上)をまつげ際からアイホールにかけてぼかしグラデーションを作った後、上まぶた際にさらに重ねつつ、下まぶた際の目尻4/5にもライン状にのせて目元を囲って。眉下にはBをサラッとぼかし、Aのシルバーラメ(いちばん下)を目頭の先端にチップの先でちょこんと重ねて抜け感を。チークにはCのピンク(いちばん上)を多めにとり、頬の内側に丸く広めにぼかしてキュートな印象に。唇にはDのヌードベージュの口紅にEのグロスを重ねて軽さをプラス。

A目元の陰影が簡単に。RMK ミスティーク アイズ 03 ¥3,990
Bカネボウ化粧品 コフレドール アイカラー GN-33 ¥1,050(編集部調べ)
C混ぜ具合で印象変化。RMK ミスティーク チークス 01 ¥3,990
DSUQQU リップカラー ペンシル EX-02 ¥3,360(限定発売中)
Eカネボウ化粧品 ルナソル フルグラマーグロスN 14 ¥2,625



EMILIO PUCCI

プラムカラーの口紅を主役に





唇を際立てたいので目元の色味は抑え、アイライン&つけまつげのフサフサ感で魅せる程度に。上まぶた全体&下まぶたの際にBをのせ明るく整えた後、Cで上まぶた際に目尻がスーッと自然に上がるラインを描く。さらにAを目頭に〝く〟の字に広めにぼかし抜けを出して。Dのつけまつげは上まつげ際にオン。チークにはEをササッと混ぜて頬骨に沿って自然に、唇にはFのプラムブラウンをじか塗り。落ち着いた大人っぽい雰囲気にまとめ上げて。

A偏光ホワイトパール。コスメデコルテ マジー デコ フェアリー アイズ SP054 ¥2,625
Bフレッシュな彩り。パルファン・クリスチャン・ディオール アン クルール 336 ¥3,570
Cフィット感が高く化粧もち抜群。RMK インジーニアス ジェルアイライナー 01 ¥3,360
D密度の濃いまつげで、引き込む目ヂカラを演出。M・A・C #43 アイ ラッシュ ¥1,470
Eピーチ系。エスティ ローダー シグネチャー ファイブ トーン シマー パウダー 03 ¥5,775
F秋めくプラム色。イヴ・サンローラン・ボーテ ルージュ ヴォリュプテ 21 ¥4,200



Milly

ブルーのインサイドラインでひねりを添えて





まつげ際〜アイホールにかけて、さらに下まぶたの目尻2/3にAのブラウン(中央)を、眉下にはイエロー(Aの左)、下まぶたの目頭1/3にはブルー(Aの右)をぼかす。下まぶたのインサイドはBで埋め、さりげない遊び心を。眉はCで描き、少しキリリと強調。服のガーリィさを意識し、チーク&リップはピンク系をチョイス。チークはDで丸く広めに入れ、Eでさらになじませる。唇にはF+Gで2質感のピンクを重ね合わせて。

A3色の組み合わせが粋! カネボウ化粧品 トワニー グラマシー アイカラーセット 07 ¥5,460
Bモダンなロイヤルブルー。ソニア リキエル アイライナー ペンシル WP 2009 001 ¥2,415(11月1日限定発売)
Cぼかし眉が簡単に。資生堂 マキアージュ パウダータッチアイブローBR650 ¥945(編集部調べ)
D印象的なディープピンク。ポール&ジョー フェイス カラー 18 ¥2,940
E程よいツヤ感で立体顔に。資生堂 マキアージュ フェースクリエーター(3D) ㊿ ¥4,200(編集部調べ)
F花王 オーブ クチュール デザイニングステイルージュ PK134 ¥3,360
G立体唇に。コーセー エスプリーク プレシャス ドレスオングロッシー ルージュ PK882 ¥2,625(編集部調べ)



DKNY

80'sモードなエッセンスをプラス



まつげ際&アイホールのくぼみ部分、下まぶたの目尻2/3にCをのせて陰影を作り、眉下&アイホールの内側にAのホワイトゴールド(中央)を、オレンジゴールド(Aの中段右)を目頭にプラス。さらに眉頭から鼻すじにかけてのノーズシャドウにBをブラシで重ね、クールかつ洗練された表情に。下まぶたのインサイドにはDでラインを、上下まつげにはFをたっぷり塗って。チークにはEを混ぜ、頬全体にふんわりぼかす。唇にはG+Hで大人な甘さを。

A輝く肌に。パルファム ジバンシイ ル・プリズム・イシム 82 ¥7,140(10月30日発売)
B肌にとろけるベージュ。パルファン・クリスチャン・ディオール アン クルール 626 ¥3,570
Cグラマラスに輝く深みのあるブラウン。ソニア リキエル モノ アイシャドウ 36 ¥2,625
Dドラマチックなダークモーヴのライナー。ゲラン スティロ ユー 03 ¥3,780(限定発売中)
E小顔メークに。資生堂 マキアージュ フェースクリエーター(3D) ⑯ ¥4,200(編集部調べ)
Fマスカラもヒョウ柄で遊び心を。ヘレナ ルビンスタイン ラッシュ クイーン フェリン ブラック EX WP 01 ¥4,410(10月2日限定発売)
G女っぷりのいいローズピンク。ランコム ラプソリュ ルージュ 396 ¥4,200(10月2日発売)
Hまばゆい輝きのゴールドベージュ。シャネル レーヴル サンティヤント 136 ¥3,465

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにあります。


形状を記憶させるようになじませる。
オバジの新リフトケア
Obagi
持ち上げるように上へ上へ
顔全体に
フェイスラインを持ち上げるように
なじませて。皮膚科学のオバジから、
高機能美容クリーム誕生
年齢とともに気になる肌悩みと立ち向かうために。独自開発成分「エラスグロウ」*1や「エラスリッチ」*2を配合しました。潤いを与え、内側からあふれ出るようなハリと弾力で満たします。
オバジ ダーマフォースX 50g 10,500円
*1 テトラペプチド-5：機能性保湿成分 *2 褐藻エキス：機能性保湿成分
Obagi Derma Force X
Obagi® Derma Force X
引き上げるように上へ上へ
目もと用
目もとを引き上げるようになじませて。
ピンとはったような目もとに導く、
高機能アイクリーム誕生
乾燥など年齢を感じやすい目もとの集中ケアのために。「アイミネラルコンプレックス」*3を日本初配合しました。贅沢な潤いを与えて、ハリ・弾力を引き出します。
オバジ ダーマフォースアイ 20g 6,300円
*3 3種類の成分のコンプレックス（塩基性炭酸銅、炭酸亜鉛、マロン酸）：ひきしめ成分
Obagi
Obagi® Derma Force Eye
www.obagi.co.jp オバジコール 03-5442-6098 / 06-6753-2422

林真理子 恋愛文学の最高傑作、待望の文庫化！

女性なら誰でも直面するシビアな現実と、それに向き合う主人公の心理を繊細に、リアルに描いた『秋の森の奇跡』。圧倒的な共感と熱い支持を集めた名作が、文庫本となりました。

「たとえ罪を犯すことになろうと、魂が、そして体が満たされる恋がしたい」



女性はいつまで恋愛をすることができるのだろうか？
結婚して子供がいる女性が、真の心の触れ合いを持つことは罪悪だというのか？
日本を代表する恋愛文学の巨匠が、
あらゆる年代の女性に問いかける、背徳の純愛物語！

大人の女性の心をせつなくする 真実の恋愛小説

秋の森の奇跡



林真理子　好評発売中！　定価630円(税込)

978-4-09-408429-0

小学館文庫

File No.23

シュウ ウエムラ クレンジング オイル シリーズ

Data

6種類

シュウ ウエムラに
そろっている
クレンジングオイルの種類

42年の歴史を積み重ねてきた
クレンジングオイルのパイオニア



植村氏が最初に作り出したスタンダードタイプのクレンジングオイルを、改良したのがこれ。このほかに、よりさっぱりした使用感のものや超リッチタイプ、美白ラインのものなど合計6種類のオイルがそろう。シュウ ウエムラ ハイパフォーマンスクレンジングオイル アドバンスト クラシック 450㎖ ¥7,875

History

1967 ハリウッドからクレンジングオイルを輸入



植村氏が出合ったクレンジングオイル、"アンマスク"の輸入発売を開始、当時このオイルはハードなメークも簡単に落とせるため、ハリウッドで"マジックオイル"と呼ばれていた。この写真はその当時の貴重なボトル。

'78 クレンジングオイルの自社生産をスタート



アーティストによる"アトリエメイド"というコンセプトにこだわり、クレンジングオイルの開発に着手。'71年には自社工場を設立、その7年後に完全自社生産による "JMクレンジング オイル"の発売がスタート。

'90 「UVアンダーベース」発売



ムース状のユニークな下地を初めて発売。クレンジングオイルはもちろん、ベースの仕上がりや使いやすさにもこだわるブランドならではのアイテムで、大ヒットとなる。その後も改良が重ねられ、現在のものは6代め。

→きめ細かな泡が毛穴を引き締め、ファンデーションとのフィット感を高める。ムースならではの心地よさがやみつきに。ピンクとベージュの2色がある。同 UVアンダーベースムース 全2色 65g ¥3,990

'90 「ディプシー ウォーター」発売



世界で初めて海洋深層水を配合した、ミストタイプ化粧水を発売。天然由来のアロマの香りとカラフルなパッケージで話題に。数々の賞を受賞した。

←今年5月にリニューアル。ローズやミント、ラベンダーなど香り別に9種類にまで増えた。使いやすいミストタイプなのも人気の理由。同 ディプシー ウォーター 全9種 150㎖ ¥2,625（写真左から／ラベンダー ミスト、ローズ ミスト）

2007 「クレンジング ビューティオイル プレミアム A／I」発売



クレンジングオイルのパイオニアとして、シュウ ウエムラ初の"薬用"クレンジングオイルを発売。「医薬部外品」に分類されている。単にメークを落とすだけでなく、肌あれやニキビを落ち着かせる植物由来の成分をプラス。敏感に傾いた肌にも。

→6つのクレンジングオイルの中で唯一の「医薬部外品」。うるおいを保つアミノ酸なども配合している。同 クレンジング ビューティオイル プレミアム A／I 450㎖ ¥9,450〈医薬部外品〉

そのルーツは、なんと50年近くも前にさかのぼる

ブランド創始者である植村秀氏が、ハリウッドでメークアップアーティストとしてキャリアをスタートさせたのは、'50年代のこと。その地で植村氏が目のあたりにしたのは、ハードな環境にさらされているはずの女優や俳優たちの"肌"。傷みきっていてもおかしくない過酷な環境にいるにもかかわらず、彼らの肌はなぜ美しいのか？ 試行錯誤の上植村氏が行きついたのが、「美しい肌のためには、負担をかけずにメークを落とすことが重要」という結論だった。

帰国後、植村氏はハリウッドのクレンジングオイルの輸入を開始。その11年後には自ら開発に乗り出し、日本初のクレンジングオイルを作り出した。

以来、シュウ ウエムラでは「メークアップはクレンジングに始まり、クレンジングに終わる」という信念を掲げている。オイルの種類を6種にまで増やしたのもさまざまな肌質・ニーズに応えるためだという。

2年前、多くの人に惜しまれつつ永眠した植村氏。だが、美しい肌、美しいメークに対する熱い思いは、植村氏が生み出した6つのクレンジングオイルたちの中に今もなお生き続けている。

名品 Side Story

過酷な環境でも、素早く美しい肌に仕上げられる"魔法のスティック"

'99年に発売され、海外のメークアップアーティストたちの絶大な人気を集めた「ノバラ クリームファンデーション」。その幻のファンデーションがスティックタイプになって新登場。その名は「野ばらのように、過酷な環境でも美しくいられる肌に」という植村氏の願いに由来する。



←繰り出して直接肌に何本か筋を引き、全体になじませるだけ。なめらかで軽くのびるので、素早く美しい質感が実現。同 ノバラ クリーム スティックファンデーション 全8色 11g ¥4830

撮影／戸田嘉昭 スタイリスト／高橋尚美 デザイン／大山万里子 構成／蒲沼みほ（本誌）

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は 302〜303 ページにあります。

ツヤと輝きで、羨望美肌に！

マスター オブ ライトと称され、ピグメント光学を追求し続けるシャネルから、新しいパウダリーファンデーションが登場！ 今回は〝レフ板効果〟と〝フラッシュ効果〟で最大限の輝きと、贅沢な保湿効果で上質なツヤも実現。さらにスポンジとブラシがついて異なる肌感も自在に。さあ、美肌を操って、美しさを極めて。



ふたつのピグメント効果で、肌本来の色を生かしつつ、明るいツヤ肌を演出。さらに優れたスキンケア成分配合のパウダーが、クリームのようなしっとり肌に仕上げる。スポンジ＆ブラシ、専用ポーチつき。ヴィタルミエール エクラ コンパクト SPF10・PA++ 全8色 ¥7,875（10月2日発売）

シャネル史上最高のしっとりパウダリーファンデーション誕生！

光の効果とスキンケア効果で、自分史上最高美肌に

シャネルから登場する4つめのパウダリーファンデーション「ヴィタルミエール エクラ コンパクト」には、画期的な美肌効果が満載！

その特長のひとつめは、〝レフ板〟のように光を反射させ、〝フラッシュ〟のように光を集めて発光するピグメントの複合成分「RLD コンプレックス」。フラッシュ系ピグメントがより多くの光を可視光へと変え、レフ板系ピグメントが輝度の高い白色光を肌の上で放ち、いつでも明るく輝く美しい肌を演出します。

また保湿効果にもこだわりが。ひとつのコンパクトになんと182個分のジャスミンの花を贅沢に使い、ラベンダーエキスも配合されてクリームのようなしっとりなめらかな肌触りに。

このファンデーションをつけるアプリケーターは2種類。ブラシならふんわりと軽やかな質感が、スポンジではカバー力の高いツヤ肌が実現し、用途に応じて肌感を操れるのも魅力です。

ファンデーションで最大限のツヤと輝きを手に入れて、肌に自信がつく秋を満喫して。

ふたつのアプリケーターで肌感を操る、保湿系ファンデーション登場！

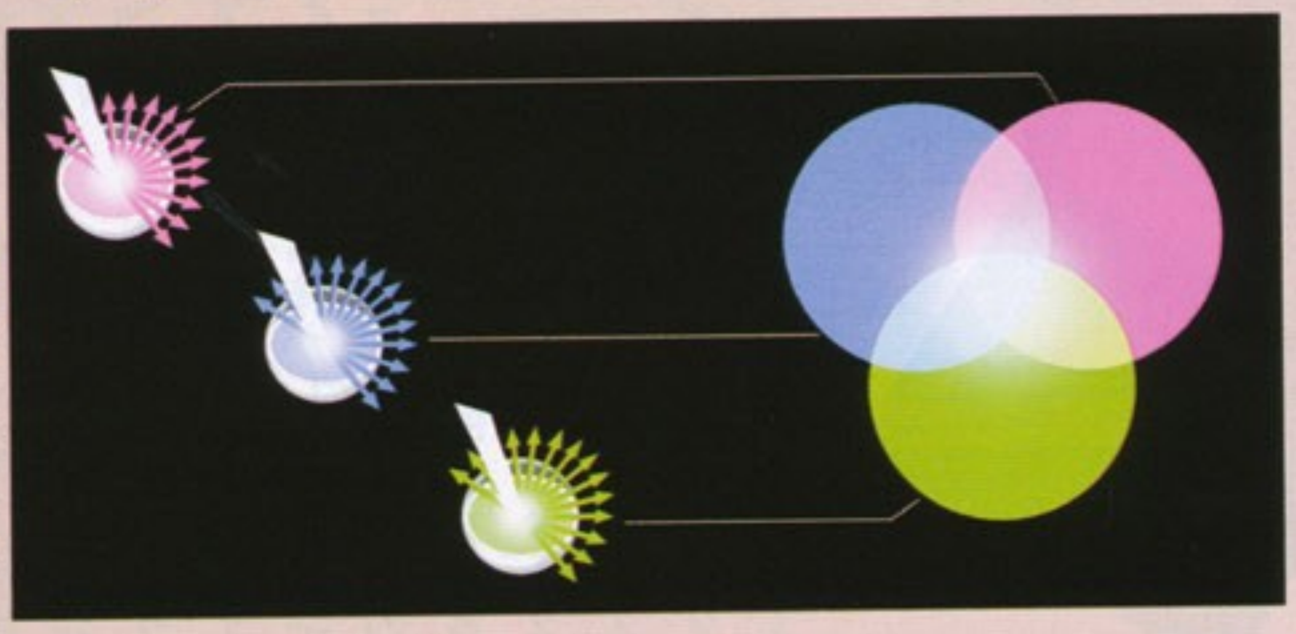
最大限の

魅力 1 フラッシュ&レフ板効果で最大限のツヤと輝きをもたらす

レフ板効果

RGB（赤・緑・青）ピグメントが合体して、輝度の高い光を反射

レフ板効果の高いピグメントは、ひとつのミクロ球体に、赤・緑・青色のピグメントが配合され、それらが組み合わさると白色の光を放って肌の上で拡散します。さらに、ひとつずつのピグメント自体が光を180°拡散させるため、肌のすみずみまで明るく輝かせるのが特徴です。



フラッシュ効果

どんな光も吸収して、より多くの光を発する光源作用を発揮

発光効果の高い「ラディアンス エンハンシング ピグメント」は、光を吸収する蛍光ピンクと蛍光オレンジのピグメントからなり、光を集めて肌の上で輝きを強める光源の役割をします。日中の自然光の下でも夜のライトの下でも、ナチュラルに輝いて、美肌に見せてくれるのが魅力。

「ヴィタルミエール エクラ コンパクト」の3つの魅力

魅力 2 スキンケア効果の高いフォーミュラ



優れた保湿効果をもつジャスミンワックスとラベンダーエキスを贅沢に配合し、ひとつのコンパクトに182個のジャスミンの花を使用。またシリコンでコーティングしたパウダーのため、クリームのようなしっとり感が持続するのもうれしい。

魅力 3 ふたつのアプリケーターでかなえるふたつの肌感



特別にデザインされた付属の専用ブラシとスポンジにも注目！　毛先がラウンド状のブラシは、小鼻周りなどの細かな部分にフィット。柔らかく高品質な繊維で作られたスポンジも肌当たり抜群。ふたつを使い分けて、美肌メークを楽しんで。

ブラシとコンパクトを収納できるポーチつき！



ヘア&メークアップアーティスト濱田マサルさんが伝授

美肌メークテクニック



ヘア&メークアップアーティスト
濱田マサルさん

「Three Peace」所属。女性を皆、上品でかわいく変身させてくれることから、モデルやタレントからのご指名も多い人気アーティスト。ナチュラルで美しいベースメークも定評あり。



Lesson 1

ブラシ使いで作るピュアな桃肌

肌の透明感や"うぶ"さを表現したふんわり起毛肌

「軽やかながら、しっかりカバーもできる優秀なパウダー」と、濱田マサルさんもお気に入りの「ヴィタルミエール エクラ コンパクト」。まずは、専用ブラシを全体にかけて、ふわっと柔らかな桃肌を作ります。

「できるだけ肌の透明感を出したいので、色ムラはイエロー系のカラーコントロール下地で補正し、くまなどの影はコンシーラーでカバーしておきます。するとブラシでまとうだけで、ピュア肌が完成します。パウダー自体がしっとりしているので、粉っぽくならないのも魅力」

肌の透明感をかき消さないように、パーツメークもナチュラルカラーをチョイス。ポッと上気したようなチークでかわいらしさに拍車をかけて。

ピュア肌ポイント❷

頬を中心に大きな円を描くようにオン

カバーしたい部分からのせて全体にまとったら、仕上げに頬を中心に大きく円を描くように内→外にふわりとのせて。こうして桃のようなふんわりなめらかなピュア肌が完成!





↓光を乱反射するマイカ コーティングされた独自のピグメントを配合。光効果で肌の欠点を自然にカバー。コレクトゥール ペルフェクシオン 20 ¥4,200(10月2日発売)





くまの目立つ部分はコンシーラーでカバー

下地を全体に塗った後、くまが気になる部分には、うるおい成分たっぷりのコンシーラーでカバーします。汗や皮脂に強いポリマージェルなので、よれることなく、一日中目元を生き生きと見せてくれます。

ピュア肌ポイント❶

気になる部分からブラシでふんわりオン

パウダーをブラシにたっぷりとり、手の甲で調節。最初に目の下のくまや上まぶたのくすみなど、カバーしたい部分からふわっとのせます。それから顔全体にのせていって。

下地はコレ!



肌の色ムラを補正して透明感の高い肌を作る

透明感をプラスしてナチュラルで明るい肌に仕上げるイエロー系のミモザを使[illegible]。指で顔全体に軽いタッチで[illegible]せて。ホワイト エサンシエ[illegible] 20 SP[illegible]PA+++ 30ml ¥6,090



「ブラシでパウダーをふんわりのせ、うぶ毛を感じさせるキュートな桃肌に」

濱田マサル

How to Make-up

Eye
4色アイシャドーパレット（レ キャトル オンブル 17（アジア限定色）¥7,245）のピンクをまぶた全体にのせ、黒のペンシルアイライナー（スティロ ユー ウォータープルーフ 10 ¥3,150）を上まつげ際のみに引く。黒マスカラ（イニミタブル ヌワール オブスキュール（限定色）¥4,200）を上下にたっぷりオン。

Cheek
ピンク系のチーク（レ ティサージュ 10 ¥6,090）を頬の高い部分を中心に丸くふんわりのせる。

Lip
ピンクの口紅（ルージュ アリュール 78 ¥4,095）を塗り、ゴールドグロス（レーヴル サンティヤント 136 ¥3,465）を全体に薄く重ねて。



Lesson 2
スポンジ使いで作る クールなツヤ肌

冴えたツヤ感を強調した、クールな輝きが魅力

大人っぽい雰囲気の服で出かけるときは、肌もクールに仕上げたいもの。濱田さんも、「この専用スポンジで肌表面を優しく磨くようにのせれば、陶器のようにツルンとしたツヤ肌になります。パウダーの前に、ブルー系のコントロールカラーでさらなる透明感を仕込み、ライトカラーのコンシーラーで頬の高い部分や口角を明るくしておくと、よりクールなツヤ感に。スポンジ使いをするとカバー力がアップするので、隠したい部分はスポンジで、軽く仕上げたい部分はブラシでと、併用するのもオススメです」

その日の予定やなりたい雰囲気に合わせて肌感も替える——そんな新しいベースメークの形をあなたの肌で体感してみて。

クール肌ポイント❷
スポンジをスライドしながら磨きをかける

スポンジ半分の面積にパウダーをとり、顔全体にクルクルと優しくなでながらスライドさせます。Tゾーンや頬の高い部分など明るくツヤを出したい部分は、丁寧に磨いて。







保湿成分とミネラル成分がたっぷり配合され、目周りも使える。目元や口元に生き生きとした肌感を演出。コレクトゥール ペルフェクシオン 10 ¥4,200（10月2日発売）



クール肌ポイント❶
スポンジの角を使って細かい部分をフィックス

まず先に、目周りや小鼻周りなどのよれやすい部分を、スポンジを折った角にパウダーをのせてフィックスしておきます。先に押さえておくと、しっかり密着するので忘れずに。

リフトアップして見える"光のライン"を仕込む

下地を塗った後、明るめカラーのコンシーラーを目の下からこめかみにかけてと、下唇の口角部分にサーッとのせてなじませます。光と色、そしてうるおい効果でピンと張ったシャープな肌が狙えます。

下地はコレ！

クールな透明感を演出するブルー系をセレクト

冴えた透明感を演出してくれる下地のアズールを、顔全体にムラなくのばします。肌トーンがアップして、美肌準備OK。ホワイト エサンシエル メークアップ ベース 30 SPF30・PA+++ 30㎖ ¥6,090





「スポンジで磨くようにパウダーをのせて大人っぽいツヤ肌を楽しんで」

濱田マサル

How to Make-up

Eye

4色アイシャドーパレット(レ キャトル オンブル 81 ¥7,245)の淡いベージュを上まぶた全体に、淡いブラウンをアイホールに、濃いブラウンをまつげ際にオン。上のまつげ際と下のインサイドに黒ペンシルアイライナー(ル クレイヨン コール 61 ¥2,940)を引き、黒マスカラ(エクセプショネル ヌワール オブスキュール(限定色)¥4,200)を。

Cheek

ローズ系のチーク(レ ティサージュ 30 ¥6,090)を頬骨の高い部分から目尻辺りまでシャープにオン。

Lip

右ページで使用したコンシーラーで唇周りをカバーし、ゴールドグロス(レーヴル サンティヤント 13 ¥3,465)を全体にのせれば完成。

撮影/中田裕史(静物)、八木 淳(Vale./人物)
ヘア&メーク/濱田マサル(Three Peace)
モデル/NOMA
構成/小内(PRIMADONNA)

●協力/シャネル
☎0120-52-5519

していてもダメ。
スキンケアの「基本のき」をパーフェクトレッスン！



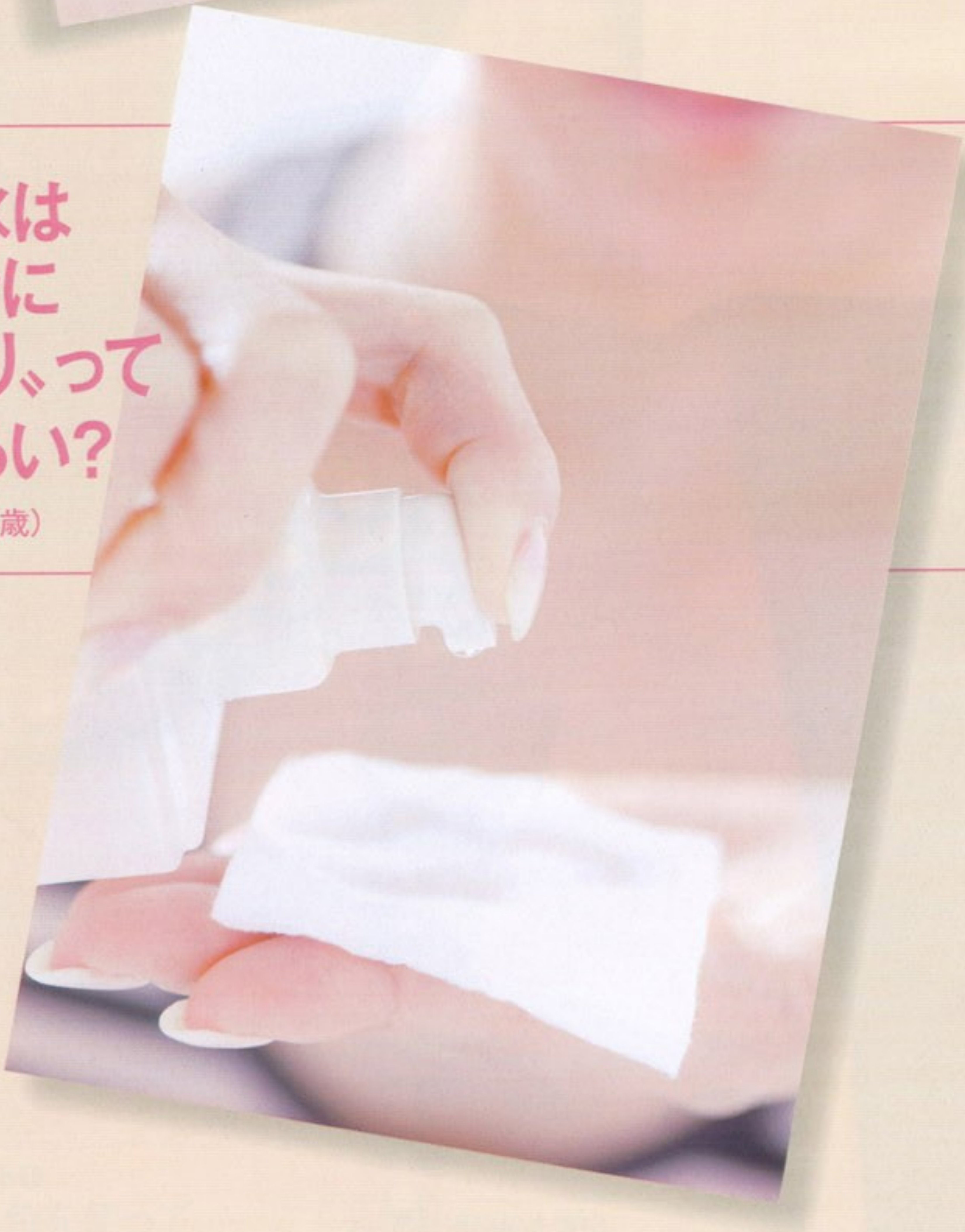
手のひらとコットン、
どちらが肌に優しいの？（T・Mさん／30歳）

必要なものを

と「入れる」
計画

タンクトップ¥1,300（ピーチ・ジョン）





〝化粧水は
コットンに
たっぷり〟って
どのくらい？
（S・Tさん／24歳）

クリームや美容液は
どう選んだらいい？
（K・Oさん／34歳）

洗いすぎはもちろんNG。でも、保湿だけ
——季節の変わり目に、素肌力を高める

秋には秋の

余分なものを

「落とす」美肌ケア



洗顔料の上手な泡立て法が知りたい！

（A・Yさん／27歳）

クレンジングや洗顔に代表される「落とす」ケア、
化粧水や美容液などの「入れる」ケア。
誰もが毎日あたりまえのように行っているこれらのスキンケア。
毎日のケアが未来の肌を作るから、きちんと知りたい、妥協したくない！
そんなみなさんに向けて、詳細テクニックと新作コスメをたっぷりとお届け。
季節の変わり目で肌が不安定になりがちな今こそ、基本をしっかり見直して、
ぴかぴか素肌美人を目指しましょう！

撮影／青柳理都子
スタイリスト／はやし美穂
モデル／住谷愛美
デザイン／GRACE.inc
構成／深澤 彩（本誌）



ウォータープルーフのマスカラ、どうやって落とす？

（N・Iさん／25歳）

『美的』読者100名に聞きました
スキンケアの悩みベスト3

「落とす」悩み

1位　洗顔料がうまく泡立たない
2位　ウォータープルーフが落ちにくい
3位　落とす加減がわからない

「入れる」悩み

1位　コットンと手のひら、どちらを使う？
2位　化粧水の選び方って？
3位　乳液は使うべき？

「手のひらを裏返しても泡が落ちない」という洗顔料CMの影響もあり、「落とす」ケアのお悩みは泡立てがダントツの1位。「入れる」のトップは、永遠のテーマ(!?)コットンvs.手のひら。続いては基本の2アイテムに疑問が集中。化粧水はその選び方に悩む人が多い様子。一方、乳液は「美容液があるから使わなくてもいいの！」（Y・Lさん／22歳）などと、多様化するアイテムに対して、チョイスに迷う声が多く見られました。



きはファーストステップの「落とす」から！

解説
これが正解！

撮影／青柳理都子（人物）、
塚田栄一（静物）
スタイリスト／はやし美穂
モデル／住谷愛美
デザイン／GRACE.inc
構成／佐藤恵里・深澤 彩（本誌）

誰もがスキンケアを意識する前から行っていたであろう〝顔を洗う〟という行為。
大人になりメークを楽しむにつれて、そこに〝メークを落とす〟という目的が加わります。
基本中の基本だからこそ、ふだんあまり意識しない〝落とす〟ケアを改めて見直してみませんか？
達人ふたりが詳細プロセスをレクチ

落とす スキンケアはこのふたつ！

洗顔 を教えてくれる達人は…

きめ細かな〝空気のスクラブ〟で心地よく、スピーディに



「いちばんのポイントは〝空気のスクラブ〟で洗うこと。きめ細かい泡は天然のスクラブであり、余分な汚れだけを落としてくれます。意外と陥りやすい落とし穴が〝すすぎ不足〟と〝こすりすぎ〟。〝泡立てる〟ことに一生懸命になるあまり、すすぎがおろそかになったり、逆に洗いすぎてしまうことが多いのです。とはいえ最近の洗顔料の性能はとても高いので、そう神経質になる必要はなし。快適に、心地よく、素早く洗うこと。それがベストな洗顔法です」

ビューティサイエンティスト
岡部美代治さん

コーセーの研究所、アルビオンを経て独立。美容情報サイト「ビューティサイエンスの庭」を運営中。※10月18日に美容シンポジウムを開催。問☎03·3456·2705

岡部流 基本ステップをまずはチェック！

A しっかり泡立てる

「洗顔料は石けんの原液のようなもの。水で薄めることで汚れを落としやすい濃さになります。泡立てることで肌当たりが柔らかに。洗顔ネットを使ってもOKです」

↓

B 全体を洗う

「頬やおでこなど広いところは基本的に泡を滑らせるだけで汚れが落ちます。汚れを落とそうとごしごしこすったり、泡パックのように長い間放置するのは逆効果」

↓

C 細かいところを洗う

「小鼻やあごなど凹んでいるところは、角質や毛穴の汚れがたまりやすいので意識して洗いたいですね。指の腹を使って、くるくると丁寧に」

↓

D 流水ですすぐ

「すすぎの最大のポイントは、あたりまえかもしれませんが流水ですすぐこと。洗面器などにためた水は、汚れや洗顔料を再び顔に戻すことになるので避けましょう」

↓

E タオルでふく

「肌当たりと吸水性のよいタオルで、顔を包むように水分をふき取って終了。ふくというよりも、顔の水分をタオルに移す、くらいの気持ちで」

クレンジング を教えてくれる達人は…

保湿力の高いもので丁寧にマッサージを



「私はスキンケアの中でクレンジングが最も大切だと考えています。余分なものを肌に残すことで角質が肥厚し、肌がごわごわと固くなってしまうから。涼しくなるにつれて新陳代謝が悪くなるのでその傾向はより高まります。しかも最近のメークアイテムは〝落ちにくさ〟を売りにしたものが多いので、それらを素早く落とせるクレンジング料はときに肌に負担をかけることも。保湿力の高いものでゆっくりと落とすことで、素肌が変わってきますよ」

エステティシャン
吉田企水子さん

老舗エステブランド『ドクタールノー』で長年インストラクターを務め、現在はサロン『RASHISA』のオーナー。㊟東京都中央区築地2-2-7-8F ☎03·5565·0579 http://www.rashisa-esthe.jp

吉田流 基本ステップをまずはチェック！

A ポイントクレンジング（目元&リップ）

「目周りや口周りなどよく筋肉を動かす上、メークアップ料がしっかりのっているパーツは、専用のリムーバー使いがマスト。コットンを駆使して細かいところまでオフ」

↓

B ミルククレンジング

「肌に必要なうるおいを残してくれるミルクタイプがおすすめです。肌にのせても負担になりにくいので、くるくると優しくマッサージをしながら使って」

↓

C スポンジ（ティッシュ）オフ

「うるおいを残しながら丁寧に落とせるふき取りを推奨しています。スポンジにしろティッシュペーパーにしろ、柔らかく湿り気のあるものでなでるように」

↓

D 化粧水

「仕上げは化粧水で軽くぬぐって。肌にクレンジング料を残さないようにするほか、不要な角質を柔らかくする効果もあります」

乾く季節だからこそ、見直すへ

クレンジング～洗顔まで詳細
「落とす」プロセス、

「落とす」と「入れる」美肌ケア計画 「落とす」編 1

ジングプロセスを実況中継

疲れて帰ってきた夜はクレンジングもつい面倒に。でも、肌も同じように疲れています。落ちにくいポイントメークや、微粒子パウダーなど、丁寧に彩ったメークは丁寧に落としてあげて。

A ポイントクレンジングからスタート







使うのはこれ

ノンオイルで肌に優しい。ローズ、カミツレなどの植物成分配合。ピアセラボ　ドクター・ルノー　デマキャン ジュー（ポイントメイクリムーバー）125㎖　¥4,725

1 リムーバーで溶かすようにじんわりとマスカラをオフ

ポイントリムーバーをたっぷり含ませたコットンをふたつに割いて目の上を覆うようにかぶせ、ひと呼吸。その後、目尻に向かってすーっと流すように滑らせて。力を入れずに一定方向に軽く。

ちなみに…

Q ウォータープルーフのマスカラはどう落とす？
A オイルで素早くオフ

目の周りの皮膚はほかの部分の約1/10といわれるほど薄く、乾燥などのダメージを受けやすいパーツなので、とにかくごしごしこすらないことが大切。ウォータープルーフのマスカラなど簡単に落ちないものは、無理にコットンでこするよりも、クレンジングオイルで手早く落とすほうが負担にならない場合も。



2 畳んだコットンの先でアイラインをオフ

目の際に引いたアイラインは、どうしても落ちにくいもの。1で使ったコットンをそれぞれ4つ折りにし、中央の角（リムーバーがしみ込んでいる部分）で目の際を優しくなぞります。この方法なら綿棒を用意しなくてもいいので楽ちん。



3 口角を押さえて縦ジワの間までしっかりオフ

最近のリップカラーは落ちにくい処方のものが多いので、ポイントリムーバーを使ってきちんと落としましょう。気をつけたいのが唇の縦ジワにリップカラーが残ること。口角を上げて指で軽く唇を横に引っ張り、縦ジワを広げながらコットンで丁寧にふいて。

B 続いてミルククレンジング







使うのはこれ

弾力のあるしっとり処方のミルク。ピアセラボ　ドクター・ルノー　レ フランベリー（クレンジングミルク）　250㎖　¥5,775

4 惜しみなくたっぷりと頬の広いところからのばす

ミルクはたっぷりと、手のひらをくぼめた状態で500円玉大が目安。多く思えるかもしれませんが、ファンデーションがミルクの水分を吸収してしまい、思った以上に摩擦が起こりやすいので多めに。指の腹にとって頬やおでこから。





5 あごからこめかみまで引き上げるように

中央3本の指の腹にミルクをのばしたらあご先へ。そこからこめかみに向かって、くるくると円を描くようになじませます。内から外へ、下から上へ。2分くらいかけてゆっくり。

ちなみに…

Q クレンジング料でマッサージってOK?
A 保湿力の高いものなら大丈夫

オイルなど肌なじみのいいものは長く肌にのせていると、汚れとともに必要な水分も奪ってしまうので手早く使うのが正解。ミルクやクリームなど、保湿力の高いものは、逆に洗浄力が穏やかなのでゆっくりマッサージしながらなじませたい。





6 細かい〝凹〟部分は指の腹を密着させて

凹んでいる部分は皮脂と混ざったファンデーションがたまりやすいので念入りに。指の第2関節くらいまでを使い、小鼻は上下に、あごはくるくると。あごは、唇を内に入れてあごを突き出すようにすると汚れが落ちやすい。

余分なものを肌に残さない！パーフェクトクレン


吉田企水子さん監修

C スポンジで優しくオフ

4～6を もう1度繰り返し



9 ミルクはダブル使い。2回めは首まで

1度ふき取ったら、再びミルククレンジング。2回めはさらに軽くなじませ、ネックラインまで行います。首にも日焼け止めを塗ったりするので顔と同じように扱って。両手で首をつかむようにして、リンパマッサージを。

ちなみに…

Q スポンジがない場合はどうしたらいい？

A ティッシュペーパーで代用できます

スポンジタオルが手元にない場合は、ファンデーションスポンジ（もちろんキレイに洗ってあるもの）やティッシュペーパーで代用しましょう。ティッシュペーパーは、保湿力の高い柔らかいものがベスト。下のテクニックを参考にして。



顔全体を覆い、優しく押さえる

ティッシュペーパーを顔全体にふんわりとかぶせ、手のひら全体で押さえます。肌についたミルクを吸い取るイメージで、決してこすらないように。細かいところは指で押さえて。



丸めて作った柔らかい面でオフ

ミルクがついた部分が外側になるようにティッシュを丸め、スポンジと同じように全体を優しくふき取って。ミルクの水分を含ませることで肌当たりが優しくなります。

7～8を もう1度繰り返し



10 リンパに沿って上から下へ一定に

同様にスポンジで顔全体をふき取った後、首も同じように。こちらもリンパの流れを促すように、上から下へ一定方向にふき取っていきます。







使うのはこれ



肌当たりの柔らかな、弾力のあるスポンジタオル。洗って繰り返し使えます。ピアセラボ　ドクター・ルノー　スポンジチーフ
※業務用のため価格はお問い合わせください。

7 スポンジを折り畳んで手袋風に

ミルクを洗い流す方法もあるけれど、細かいところまでしっかりオフするにはスポンジによるふき取りが最適。湿らせてふたつに折ったスポンジをねじって後ろに折り込み、アイロン形の〝ふき取り手袋〟を作ります。





8 なでるように軽やかにぬぐって

おでこや頬など広いところからスポンジでミルクをふいていきます。小鼻やあごなど細かいところは先を使って。メークやクレンジング料が残ってニキビになりやすいフェースラインも忘れずに。

D 最後は化粧水で仕上げ



15 最後は首まで手を抜かずに！

…っこいようですが、最後はネックラインまで念…りにふき取ります。こちらも同じくリンパの流…に沿って上から下へ。デコルテまで流せばマッ…ージ効果は抜群。首は年齢が出やすいパーツな…のでぜひ行って。



フェースラインも忘れずに

14 生え際や側面もしっかりと

生え際やフェースラインなどにニキビができやすいのは、メーク汚れやクレンジング剤が残りやすいから。忘れずにふき取りましょう。耳下からあごまでリンパの流れに沿って。



11 ふき取りも頬からスタート

仕上げは化粧水で、肌に残ったミルクと余分な角質をオフ。コットンの摩擦で肌を傷めないように、化粧水は向こう側が透けるくらいたっぷりととって。顔の中心から外側に向かって一定方向になでていきます。





使うのはこれ

ベリーの甘い香りも心地よい、みずみずしいテクスチャー。ピアセラボ ドクター・ルノー ローション フランベリー(化粧水) 250mℓ ¥5,775



クレンジング Finish！



ちなみに…

Q ニキビが気になるときは？

A いつもより ゆっくり滑らせて

ニキビができるということは角質が肥厚し、肌の代謝がうまくいっていない状態。そんなときこそふき取りでしっかり角質を取ってあげることが重要ですが、出っ張っている部分は普通にふいても強く当たるもの。つい触りたくなる気持ちはわかりますが、ここはぐっと我慢して、意識的に優しく扱って。

12 まぶたもしっかりふき取って

続いて目周り。セルフケアで意外と忘れやすいのが目を閉じないとケアできない上まぶた。まぶたを閉じ、軽く内から外へふき取ります。目周りに余分なものが残るとくすみの原因になるので注意。

“く”の字に下ろして



13 小鼻は“く”の字に下ろすように

目頭から小鼻のくぼみにかけて“く”の字を描くように、上から下へコットンを下ろしふきます。中指の第2関節くらいまでをくぼみにフィットさせて。

次は洗顔へGO！

キャミソール¥1,400(ピーチ・ジョン)



岡部美代治さん監修

空気のスクラブ泡で、気持ちよく洗う
パーフェクト洗顔プロセスを実況中継！

汗や皮脂、空気中の汚れなどの水溶性の汚れは
クレンジングだけでは落としにくいもの。
しっかり泡立てた空気のスクラブで気持ちよく洗い上げて

A しっかり泡立てが基本！

1 まずは洗顔料を適量とることがパーフェクト洗顔の第1歩

直径1～2㎝が適量といわれていますが、きちんと使用する商品に明記してある適量を確認して。汚れがひどいと感じる場合でも、洗顔料を多くとる必要はありません。すすぎ残しになりやすく、肌に負担をかけることになるので注意。



使うのはこれ

手のひらで泡立てた後、顔の上にのせたときに再び泡立つ感触の*2次発泡機能。で上質な泡に。資生堂インターナショナル　リバイタル グラナス クレンジングミルク　180㎖　¥4,200



ちなみに…

Q 肌が敏感になっているときは？

A 量を半分に減らしてみて

基本的に洗顔料の量が多ければ洗浄力が強く、少なければ弱くなります。乾燥がひどくなって粉を吹いていたり、洗顔後に肌の突っぱりを感じるときは、洗顔料の量を半分に減らしてみて。ただし、量が少ないからといって泡立てを怠らないように。しっかりと泡立てることが肌への刺激を和らげます。

Q 肌タイプ別に洗顔料はどう選ぶ？

A 形状ではなく、「すっきり」タイプ、「しっとり」タイプなどの表記をよく確認して

ジェルタイプやリキッドタイプは洗浄力がマイルド、フォームなどはしっかり泡が立って洗い上げるというイメージがあります。しかし、洗顔料は日々進化しているので実は形状では区別はつきにくくなっているのが現状。商品に書いてある表記を確認して、自分の肌質に合ったものを選ぶこと。そして必ずサンプルで確かめることが、正しい洗顔料選びのステップです。



2 しっかり泡立つポイントは加える水の量！

手のひらの中央をくぼませて、洗顔料と同じくらいの水を加えて。洗顔料は原液のままだと、洗浄力が強すぎる設計。水や空気を含ませることで、適正な洗浄濃度にしていきます。つまり、多すぎても少なすぎてもNGということ。もちろん泡の仕上がりにも影響します



3 空気をたっぷり含ませて目標はレモン1個分の泡

洗顔料と水を手のひら全体にのばしたら、中央をくぼませて利き手の人さし指、中指、薬指を使って泡立てる。たっぷり空気を含ませるイメージでリズミカルに指を動かして。約1分くらい行って、レモン1個分くらいの大きさの弾力がある泡ができたら完了です。





ちなみに…

Q 泡立てネットを使うときの注意点は？

A 清潔なネットを使い、水と空気をよく含ませて

手で泡立てるのが苦手な人には、泡立てネットが便利。スピーディにたっぷりの泡が立てられますが、実は水が少なくても泡立つのが盲点。きちんと適正な水を加えないと洗浄濃度が高いままになってしまいます。使用後は洗顔料をしっかり洗い落としてよく水気をきり、風通しのよいところに干して清潔に。



ネットとオーガンジーの2重構造なので、素早く泡立つ。シャンティ　アストレア ヴィルゴ オーガンディー洗顔ネット、¥473

B
まずは泡を全体にのばす



4 泡をつぶさないように優しいタッチでのせて

泡を顔全体にのばすことで、頬や額など広いところの汚れはほとんど落とせます。脂っぽいTゾーンからのせる…というメソッドもありますが、細かいところを洗い残しがちだったり、泡がヘタってしまいがち。鮮度のいい泡をまんべんなくのせることが大切。※写真は、手の動きをわかりやすくするため泡をつけていませんが、実際はつけて行います。

ちなみに…

Q ニキビのところは、丹念に洗うべき？

A 刺激を与えないように、できるだけ触らないで！

脂っぽさや毛穴詰まりを取り除こうと、洗浄力が強い洗顔料でごしごし…としてしまいがちですが、ニキビは触らないことがいちばんの対処法。ステップBで泡を顔全体につけているので落とすべき汚れは落ちています。後はすすぎをしっかり行い、洗顔料が顔に残らないように注意して。

C
細かいところを洗う

ちなみに…

Q ザラつく毛穴汚れは特にしっかり洗うべき？

A 一気に取り除こうとしてこするのは、毛穴を傷めて逆効果です！

ついごしごしとこすってしまいがちですが、それでは毛穴を傷めてしまい逆効果です。適度な強さで行う空気のスクラブ洗顔を毎日繰り返せば、取るべきものは取れ、残るべきものは残るもの。一気に除去しようなんて焦らずに、ゆっくりじっくりキレイにしていきましょう。





5 小鼻の横やあごなど細かい部分は指先を使って

オイリーになりがちなTゾーンや鼻の横、あごは毛穴に汚れがたまりやすいところ。決して肌をこするのではなく、泡を転がすようにソフトに洗うのがコツ。きめ細かい空気のスクラブで、優しく汚れを除去するイメージで。

D
流水ですすぐ



6 20回を目安にしっかりと泡を洗い流して

いちばんのポイントはキレイな流水で行うこと。洗面器にためた水は、汚れや洗顔料を顔に戻すためNGです。泡がなくなり、肌にヌルつきを感じなくなるまで、20回程度を目安にしっかりとすすいで。

ちなみに…

Q 32~33℃のぬるま湯を厳守すべき？

A 冷たすぎず熱すぎない、心地よい温度ならOK！

の洗顔料は、確かにぬるま湯がストでしたが、最近のものは性が高いので必ずしもぬるま湯じなくてもOK。神経質になりすず、自分が気持ちよいと感じる度で快適に洗うほうがストレスなく、結果的に美しい肌を作るいえます。ただし、冷たすぎる洗顔料が落ちにくくなるので、の点だけは注意が必要。

洗い上がりの感触別にセレクト！ 新作洗顔アイテムカタログ

きめ細かい泡立ちとリラックスできる香りで、快適な洗顔タイムが過ごせる新作洗顔料を8点セレクト。乾燥肌の人は「しっとり」タイプ、オイリー肌の人は「すっきり」タイプをチェックして。

しっとり



フォーム

資生堂
フューチャーソリューション LX エクストラ リッチ クレンジングフォーム
135g ¥5,250

エイジングケアを見据えた高級スキンケアラインの洗顔料。植物由来成分が、肌のホメオスタシスをサポート。コクのある豊かな泡で、うるおいを残した洗い上がりに。次に使用する保湿液のなじみ感を高める。



フォーム

THREE
ジェントル ピュリファイング フォーム
120g ¥3,675

化石サンゴパウダーが毛穴に詰まった汚れまで残さず吸着。4種の精油にコクのある天然油脂やビタミンEを豊富に含むセサミンオイルを配合し、洗い上がりはしっとり。豊かな香り立ちで至福の洗顔タイムに。



クリーム

アウェイク
ハーバル バイタライジング ピュアクリームウォッシュ
136g ¥3,675

肌と心を芯からリラックスさせる効果の高い天然香気成分、サイプレスオイルを配合。コンディショニングポリマーと、たっぷり配合された保湿成分で、キメが整った透き通るような肌に洗い上げる。



ホイップ

コーセー
グランデーヌ ルクサージュ フルホイップ ウォッシュ
180㎖ ¥3,150

プッシュするだけで濃密なホイップ状の泡が出てくる、泡立ての手間入らずの洗顔料。配合のライムエキスが、蓄積した古い角質をオフ。シソエキスなどの保湿成分が肌をいたわりながら、しっとりしなやかな肌に。



キャミソール／P.82と同じ

洗顔 Finish！

この後のスキンケアを
しっかり「入れる」土台が整った
素肌が完成！



7 すすぎ残し厳禁！ 細かいところまで丁寧に

泡が残りやすい、フェースラインや生え際は、特に意識してすすぐように。手の感触だけでなく、鏡でもきちんと見て。泡が残っていたらタオルでふくのではなく、再度水で洗い流してください。

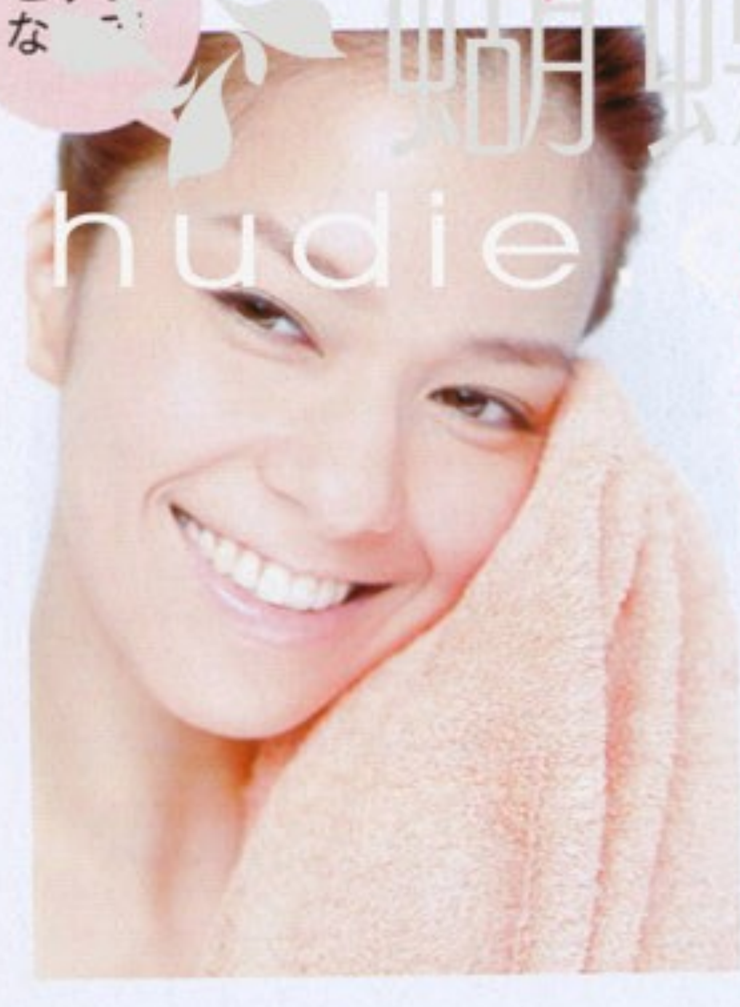
ちなみに…

Q すすぎをしっかりするコツは？

A 生え際、こめかみ、フェースラインの順番で！

多くの人が洗い残しやすいポイントがこの3か所。残った泡が垂れてくるので、顔の上のほうから順番に。額の生え際、こめかみ、フェースラインの順で丁寧にすすぎましょう。もし、この3か所にニキビが出やすいなと感じる人は、すすぎ残しが原因かもしれません。自分のすすぎ方を改めてチェックしてみてください。

E タオルでふく



8 清潔なタオルで優しくポンポンと水気をきって

せっかくキレイに洗った顔に汚れたタオルを当てるのは言語道断。顔専用にして、毎日交換するのがベストです。肌当たりのよいものを選んで、ごしごしこすらず、優しく押さえるように水気をきって。



ミルク

アルビオン エクサージュ ピュアマイルド ウォッシュ 120㎖ ¥2,625

ふわっとふくらむスピーディな泡立ちのミルクタイプ。みずみずしさを感じる柔らかい泡で、クリアな洗い上がりに。*エクサージュ。共通美容成分に加え、リンゴエキスやスクワランでしなやかな肌を作る。



クリーム

Natura Bissé ザ キュア クレンザー 150㎖ ¥7,140

クリームを顔全体になじませることで、メークも皮脂や毛穴の汚れもしっかり落とす、オールインワンタイプ。エモリエント成分を33%も配合することで、肌の脂質バリアにダメージを与えないような設計に。



ムース

アナ スイ フォーミング モイスチュア ウォッシュ 150㎖ ¥2,940

手だけでは作りにくいもっちりとした泡が出てくるムースタイプ。弾力成分配合で泡がつぶれにくいため、まるでマッサージをしているような感触で洗顔ができる。泡切れがよく、洗い流しもスムースに。



すっきり

リキッド

アユーラ ウェルバランス クラリファイングリキッド 150㎖ ¥2,940

絹のたんぱく質に由来する保湿成分セリシンが、うるおいを守りながら、すっきりつるつるとした洗い上がりに。絹のようになめらかな肌感触へと導く。リラックス効果のあるアロマティックハーブの香り。

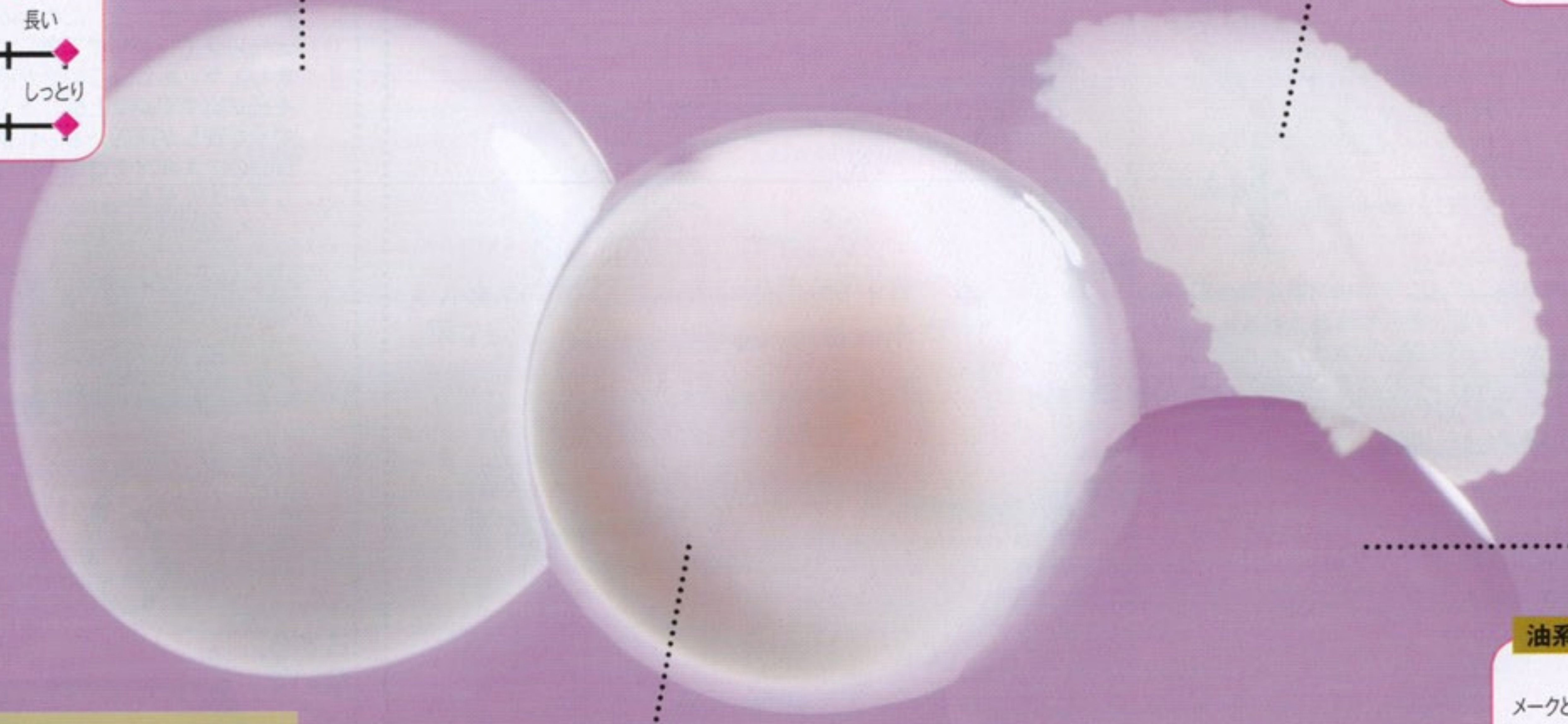
 ●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにあります。

教えて!」私の肌に合うクレンジング!

撮影／唐沢光也（商品）、松原敬子（人物）
イラスト／きくちりえ（soft design）
ヘア＆メーク／千葉智子（ロッセット〈田中 玲さん分〉）
デザイン／GRACE.inc
構成／もりたじゅんこ

ここのところ、勢いよく進化し続けているのがクレンジング。今までにない形状や処方が次々と登場しています。そこで、この秋の新製品を、使い勝手と肌実感にフォーカスして、分析してみました。

サッと」スピーディに落としたいのか。 わせて選び分けるのが、美肌への近道。



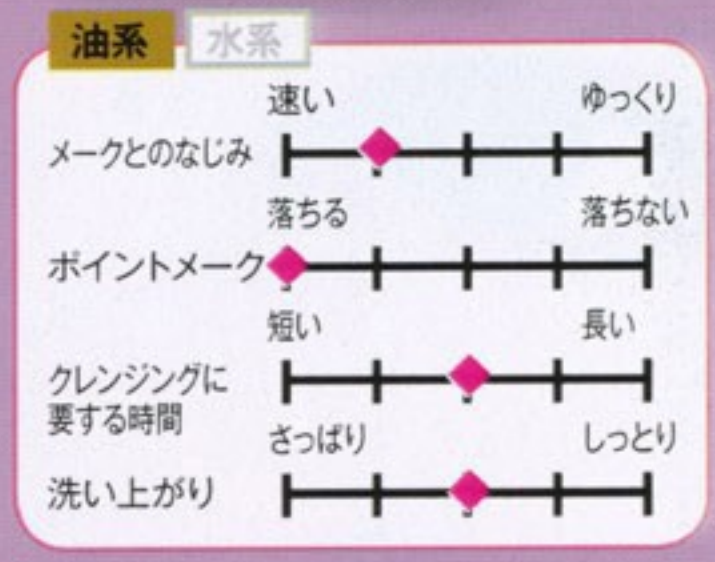
クリーム



エステ感覚で丁寧にメークオフ

基本はミルクと同じだが、油分配合率が約50％と高い。こっくりタイプから、ジェルやミルクに近い軽いものまでさまざま。メークとなじむまで、じっくりと肌の上でマッサージするのが正しい使い方。

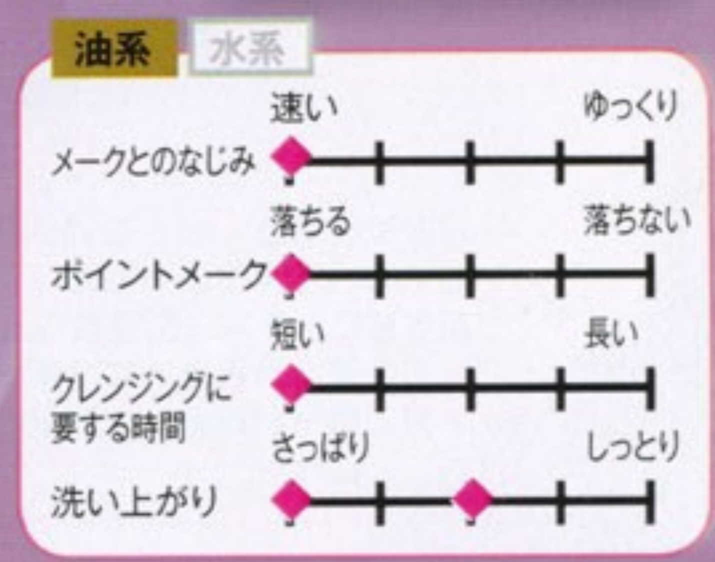
バーム



濃いメークもスッキリ！固形タイプのオイル。

オイルタイプの一種。液垂れの心配がなく、時間をかけてマッサージすることができる。肌を密封するので、温熱効果で毛穴奥の汚れも浮きやすい。洗い流す前に、水を加えて乳化させるひと手間が必要。

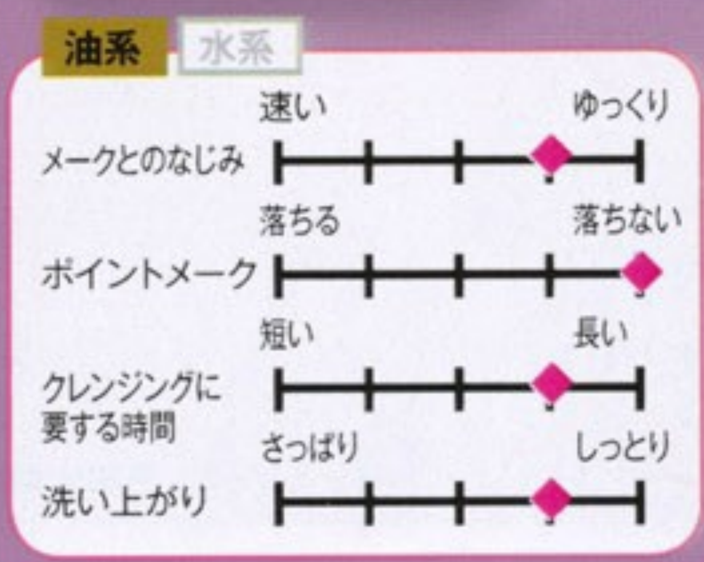
オイル



手っとり早くマスカラもスッキリ流せる

オイルと界面活性剤が主成分なので、ハードなメークもスピーディに浮かし落とすことができる。アイテムにもよるが、洗浄力の高さが特徴なので、長時間肌にのせておくのはおすすめできない。

ミルク



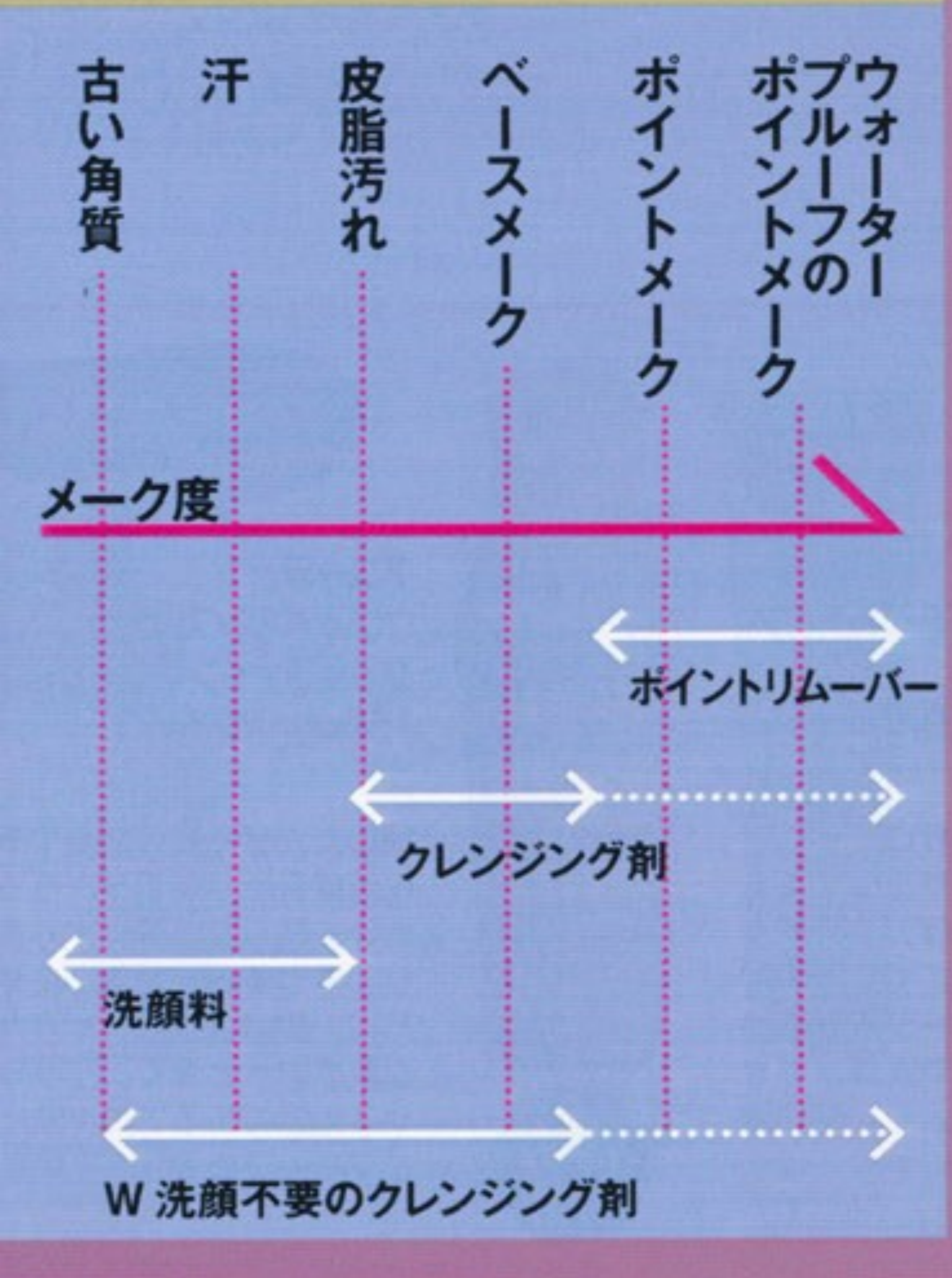
肌当たりもメーク落ちもマイルドが好き、という人に

約10％の油を水系成分の中に溶かし込み、乳化させたもの。肌上でマッサージすると水分がとび、油が出てきてメーク汚れとなじむ。界面活性剤の配合が少しですむ剤形ゆえ、自然派ブランドで好んで採用されている。

極意1

メーク度合いに応じて適正レベルのものを使う

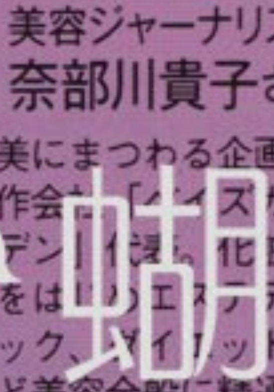
ポイントメークがほぼ落とせるのは、オイル、バーム、ローションタイプのリキッド。ただ、専用リムーバーを使うなら、どのクレンジング剤を選んでもベースメークは落ちる。また一般的に、W洗顔不要タイプは角質オフ力が弱め。肌が弱っているときなどに適している。



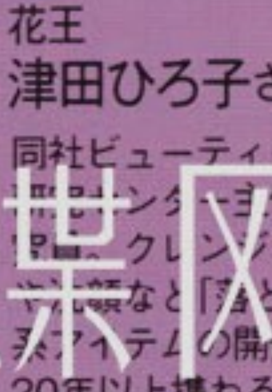
クレンジング剤の特性を知り、適正な方法で落とすべし

どんなにこだわってアイテムを選んでも、使い方が間違っていたら、まったく実力を感じられないのがクレンジング剤の大きな特徴。「たとえばクリームタイプは、マッサージをするようにじっくりとお手入れできるのが特徴です。でもそれは、〝フッと軽くなる〟まで時間をかけないと汚れとなじまない、という短所でもあるのです」（花王研究員 津田ひろ子さん）。つまり、雑な使い方でクリームを使うくらいなら、サッとスピーディに落とせるタイプを選んだほうが肌のためにはいい、という結論に。どの程度手間と時間をかけられるのか、自分のスタイルを見極めて、アイテムを選ぶべし！

クレンジング剤の選び方についてアドバイスをいただきました



美容ジャーナリスト
奈部川貴子さん
美にまつわる企画制作会社「ノイズガーデン」代表。化粧品をはじめエステティック、ダイエットなど美容全般に精通。



花王
津田ひろ子さん
同社ビューティケア研究センター主任研究員。クレンジングや洗顔など「落とす」系アイテムの開発に20年以上携わる。

＊各タイプの特徴は、一般的な傾向を説明したものです。アイテムによっては、例外のものもあります。実際にアイテムを選ぶときは、それぞれの使用方法や特徴を確認してください。

「落とす」と
「入れる」
美肌ケア計画
「落とす」編 2

W 洗顔不要とか、ふき取るだけでOKとか、最近のクレンジングは選択肢が多くて、迷います

最新版 Theベスト



「じっくりと」肌をほぐしたいのか、
自分のクレンジングスタイルに合

リキッド

油系 水系

メークとのなじみ	速い	ゆっくり
ポイントメーク	落ちる	落ちない
クレンジングに要する時間	短い	長い
洗い上がり	さっぱり	しっとり

トロリ系からふき取り化粧水やシートまで、形状さまざま

ジェルをより柔らかな感触にした洗い流しリキッドは、ベタつきのないオイルクレンジング感覚。また、ふき取りローションタイプは、洗い流さなくてよい洗浄成分を水に溶かして化粧水状にしたもの。いずれもさっぱりしているが、マスカラを落とす洗浄力をもつものも。シートタイプは、ローションをあらかじめ含ませて商品化したもの。



ジェル

油系 水系

メークとのなじみ	速い	ゆっくり
ポイントメーク	落ちる	落ちない
クレンジングに要する時間	短い	長い
洗い上がり	さっぱり	しっとり

進化が著しいジャンル。トロッからネバッまで感触も多

もともとは、油のベタつきが苦手な人向けに、水性の洗浄成分をゲル化させたもの。最近ではクリームと同じように、油を水で閉じ込めた油系ベースのものも登場。油系のほうがクレンジング力が高い。なじむのにやや時間がかかるが、心地よい感触でベタつきが少ない。

泡

油系 水系

メークとのなじみ	速い	ゆっくり
ポイントメーク	落ちる	落ちない
クレンジングに要する時間	短い	長い
洗い上がり	さっぱり	しっとり

洗顔料感覚で使えるニューフェース

基本的には、水系リキッドタイプを、泡立つ処方に加工したもの。W洗顔はしたくないけれど、泡でスッキリと洗いたい、というニーズにぴったり。油分が少なく、さっぱりと洗い上がる。

極意3

自分のクレンジングスタイル「2W1H」に合うものを選ぶ

シチュエーションに合わせるのはもちろんのこと、その日のメーク度合いやお手入れ意欲に合わせて、アイテムを賢く使い分けて。

Where?
～お風呂？ 洗面所？ どこで洗う？

乾いた肌に使う設計のものは、ぬれた手で触った途端、白く濁りクレンジング効果が消えてしまう。お風呂派は、肌をぬらす前に使うか、ぬれ肌OKタイプを。

What?
～マスカラ？ 肌汚れ？ 何を落としたい？

本来は、ポイントメークは専用のリムーバーで落とすのが理想。けれど面倒で頻繁にサボってしまうというなら、両方落とせるオイルなどを潔く選ぶのが無難。

How?
～手軽に？ じっくり？ 洗い上がりは？

なじみがゆっくり＝時間をかけないときちんと落ちない、と解釈して。マッサージしながらじっくりと肌をほぐしたいのか、そうでないのか。意図を明確に！

極意2

乾燥して肌が過敏ぎみになったときは摩擦ゼロ、W洗顔いらずのアイテムを試してみる

乾燥が激しい肌では、洗う行為そのものが刺激となることも。洗う回数が1回ですむW洗顔不要タイプ、しかも肌を摩擦せずにすむ洗い流しタイプを選んで。また、乾燥肌には、保湿成分入りのものや、水分含有率の高いミルクやクリームタイプがおすすめ。

専用リムーバーを使う人ならどのタイプを選んでも問題なし

一般に、油系のクレンジング剤のほうが水系のものよりも洗浄力が高い、という傾向はあるものの、ど[illegible]タイプを選んでも正しく使えばファンデーションはほぼ落ちる、と美[illegible]ジャーナリストの奈部川貴子さん[illegible]「肌の汚れとポイントメークを同[illegible]に落としたい場合は、オイルやバ[illegible]ムなど洗浄力の高いアイテムが適[illegible]ています。でも、専用リムーバー[illegible]使うのであれば、肌のクレンジン[illegible]に関しては、感触や使い心地が好[illegible]のものを選べばいいと思います。乾燥や毛穴詰まりなど肌状態に関する悩みは、クレンジングではなくその後の洗顔で対処するのが良策です」

たっぷりの水分・油分で肌を包み込む
クリームタイプ

油分をたっぷり含んだクリームは、リッチで柔らかな肌当たりと、しっとりとした保湿感が魅力。汚れをクリームに巻き込ませるように、ゆっくりとなじませて。



汚れとのなじみ　汚れ落ち

メークはスッキリ落ちるが、油分が肌に残るので、W洗顔が必須。その分、肌のうるおい感や柔軟さをしっかりと感じられる洗い上がり。

- 乾いた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- ティッシュオフもしくは洗い流し
- W洗顔が必要

まるでエステ気分の香り立つふんわりクリーム

アルビオン エクサージュ エモリエント クレンジングクリーム

170g　¥3,150

空気を含んだような、肌心地のよいふんわりとしたクリーム。クリームタイプとしては汚れとのなじみもかなり速く、透き通ったオイル状にスピーディに変化する。エクサージュ共通の甘い香りに顔全体が包まれ、贅沢な気分になれる。

豊かなコクを味わえる王道的クリーム

カネボウ化粧品 トワニー エスティチュード ラグジェ クレンジングクリーム

130g　¥6,300

まるでバターがとろけるように、コクのあるクリームが肌上で徐々に柔らかく変化。しっかりとマッサージできるので、古い角質もクリームに巻き込まれ、過不足なく落ちる。BAIO GABAや天然型NAGなどを配合し、もっちりとした肌に。洗い上がりもしっとり。

汚れとのなじみ　汚れ落ち

テクスチャーが固めな分、なじみはかなりゆっくりめ。なじんだ後は、キメの奥の汚れもきちんと浮いて落ちている。

- 乾いた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- 洗い流しオフ
- W洗顔が必要

エモリエント成分を33%も配合!

ナチュラ ビセ ザ キュア クレンザー

150㎖　¥7,140

重さのない、ミルクに近い肌触りのW洗顔不要タイプ。抗酸化効果のある植物成分でできた、「ティーリーフ コンプレックス」を配合。後肌は、まるで保湿ミルクが肌に溶け込んだかのように、ふっくらと柔らかな仕上がり。

汚れとのなじみ　汚れ落ち

まろやかに徐々になじんでいくタイプなので、マッサージ感覚でじっくりと時間をかけて汚れとなじませたい。流した後はふっくら感のある肌に。

- 乾いた肌に使用
- ポイントメークOK
- ふき取り・洗い流し（どちらでもOK）
- W洗顔不要

リッチなオイル感でマスカラも落とせる

資生堂 アクアレーベル クリーミーオイルクレンジング

110g　¥1,050（編集部調べ）

クリームというよりバームに近い、リッチな油分を含んだテクスチャー。かなりとろみが強いので、しっかりと肌をマッサージできる。肌がもともとも保湿成分に着目した「アクア抱潤ベース」を採用し、うるおいを守りながらメーク汚れをスッキリと浮かし落とす。

汚れとのなじみ　汚れ落ち

弾力のあるとろみベースが、徐々にオイル状に変化。水でスッキリと流れ落ち、後肌はするするとした肌触りに。

- 乾いた肌に使用
- ポイントメークOK
- 洗い流しオフ
- W洗顔が必要

お風呂の中でも使える画期的なクリーム

コーセー グランデーヌ ルクサージュ クレンジング クリーム

140g　¥3,675

汚れとなじむとともに、クリームからオイルへとドラマティックに感触が変わるので、洗い流すタイミングがわかりやすい。コクがあるわりにスピーディにすすげ、油膜感のないサラッとした後肌に。高い抗酸化力をもつことで知られる、ゴマ発芽エキス配合。

- ぬれた肌でも OK
- 別途リムーバー使用を推奨
- ティッシュオフ後洗い流し
- W洗顔が必要

汚れとのなじみ　汚れ落ち

水を加えると瞬時に乳化され、サッと落ちる。すすぎはかなりスピーディで、後肌にヌルつきがいっさい残らない。洗浄力も高め。

実験方法

グレーに染色した牛革に、夏用クリームファンデーションを塗布して乾かしたもので実験。「汚れとのなじみ」は、綿棒にひとすくいクレンジング剤をとり、革の上でくるくると3回転させてなじませたもの。その後、流水（常温）で洗い流したものが、「汚れ落ち」の写真。水をはじいているものは、肌上に油分が残っているということなので、その後W洗顔をするのが好ましい。

みずみずしく
肌を包み込む
ミルク タイプ

そっと肌をくるむような
柔らかさが魅力のミルク。
肌当たりがマイルドで
刺激に敏感な人でも安心。
香りの豊かさも魅力です。



甘くジューシーな香りで、楽しく肌ケアを
オリジンズ メイク ア ディファレンス クレンジング ミルク
150㎖ ¥3,360

気分がリフレッシュするような、オレンジやベルガモットの甘くさわやかな香りが、マッサージしている間中続く。植物オイル成分の配合が多めで、しっとりとうるおいのある洗い上がり。「奇跡の復活草」と呼ばれる植物、ローズ オブ ジェリコを配合。

汚れとのなじみ　汚れ落ち



ゆっくりなじむので、香りを楽しみながらじっくりマッサージして使うのに適している。うるおいの膜で肌を守るような洗い上がり。

- 乾いた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- 洗い流しオフ
- W洗顔不要

群を抜く鮮烈な精油の香り
スリー ジェントル クレンジング ミルク
200g ¥4,410

適度にクッション性のある厚みのあるテクスチャーなので、肌を摩擦せず心地よくクレンジングできる。35%が天然由来成分でできていて、[illegible]の[illegible]の精油もかなり鮮烈に香り、ナチュラルな印象を強く感じる。

汚れとのなじみ　汚れ落ち



まろやかなミルクが、汚れを巻き込んで浮かし、落とすイメージ。肌のうるおいを守る、マイルドな洗い上がり。

- 乾いた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- 洗い流しオフ
- W洗顔が必要

水のヴェールで、洗う前よりうるおう肌へ
カバーマーク トリートメント クレンジング ミルク
200g ¥3,150

肌にのせるだけで汚れとなじむ独自の「アクアクレンジング構造」を採用。しかも、洗い流した後は、ヒアルロン酸の2倍の保水力をもつ「MCヴェール」が肌を包む、ハイテク処方。濃いメークも、スピーディにしっかりとオフできる。

汚れとのなじみ　汚れ落ち



汚れへの同化スピードがかなり速く、クレンジング力も高い。今までミルクタイプにもの足りなさを感じていた人でも満足できそう。

- 乾いた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- 洗い流しオフ
- W洗顔不要

こわばった肌をほぐす柔らか乳液
コスメデコルテ バイタル サイエンス プレミアム クレンジング エマルジョン
200㎖ ¥4,725

オレンジフラワー水やカカオ種子エキスなど、10種類のうるおい成分を配合。スキンケア乳液のようなみずみずしさで、1日を過ごして乾燥した肌を、柔らかくほぐす。乾燥肌にはもちろん、油の重さを苦手に感じる肌にも使いやすい。

汚れとのなじみ　汚れ落ち



じわじわと優しく肌をほぐし、汚れとなじんでいく印象。テクスチャーが柔らかいので、力を入れなくても顔全体にミルクがのび広がっていく。

- 乾いた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- ふき取り・洗い流し（どちらでもOK）
- W洗顔が必要

守りつつ攻める、エイジングケア
アヴェダ グリーン サイエンス トリートメント クレンジングミルク
125㎖ ¥4,725

清涼感のあるアロマブレンドや、抗炎症作用で知られるアルガンオイルなどを配合し、赤みが出がちな秋冬の肌を沈静化。刺激を感じがちな肌にもマイルドな優しい使い心地ながら、植物由来のサリチル酸も配合していて、古い角質を落とす攻めのケア効果も。

汚れとのなじみ　汚れ落ち



なじむまでにやや時間はかかるけれど、なじみ切るとしっかりと汚れが浮き上がる。流す前に、少量の水で乳化させるとすすぎがよりスムースに。

- 乾いた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- ふき取り・洗い流し（どちらでもOK）
- W洗顔不要（好みで）

スチーマー蒸しで毛穴奥の汚れまでスッキリ



エステの定番テクでもある、肌を蒸しながらのクレンジング。汚れ落ちがよくなり、くすみが一掃されたような肌に。



新型スチーマーは蒸気の量が2倍に！

従来モデルの2倍の蒸気で、デコルテまでたっぷりケア。イオンスチーマー [illegible] ケア EH-SA91／オープン価格（パナソニック）

とろみで汚れを包み込む ジェルタイプ

この秋の新作は、リッチな感触で
汚れとのなじみもスピーディな
オイルベースのジェルが充実。
ベタつきも乾燥も苦手、という
欲張りな肌におすすめ。



揺らぐ肌のための
低刺激処方
**ハウス オブ ローゼ
マイセンシュア
ジェリークレンジング**
150㎖ ¥2,625（10月9日発売）

オイルベースの、とろりと柔らかなジェル。香料、着色料、パラベン、アルコールなど、肌が過敏なときに反応しがちな成分を除去している。適度にクッション性があるので、肌をこすらずに顔全体になじませることができる。

汚れとのなじみ　汚れ落ち



くるくるとマッサージするよりも、そっと優しく触れたくなるテクスチャー。肌当たりも洗い上がりもマイルドで、しっとりとした後肌に。

- 乾いた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- 洗い流しオフ
- W洗顔が必要

森林浴をしているような
心地よい香りにうっとり
**アウェイク
ハーバル バイタライジング
ジェル クレンズ**
120g ¥4,775

肌にのせるとオイル状に変化する、しっとり感のあるジェル。サイプレスのさわやかなグリーンの香りと、肌上の柔らかな感触が絶妙にマッチしていて、肌だけでなく嗅覚や触覚など五感まで満たされるよう。クレンジングに心地よさを求める人に。

- 乾いた肌に使用
- ポイントメークOK
- 洗い流しオフ
- W洗顔が必要

汚れとのなじみ　汚れ落ち



ゲルからオイルへとゆっくり変化。時間をかけてマッサージを楽しみたい。オイルベースで肌上に油分が残るので、W洗顔がマスト。

キメ奥の汚れまで溶かす
密着感のあるジェル
**エピステーム
トリートメント
クレンジングジェルオイル**
140g ¥5,250

肌になじませた瞬間はバームのように固く、徐々に柔らかなリキッドにほぐれていくオイルベースのジェル。密着感が高く、肌が温まって毛穴の奥の汚れも浮き上がるような感覚で、後肌はなめらか。フレッシュなバラの香り。

汚れとのなじみ　汚れ落ち



肌上でほぐれると同時に汚れが浮き上がってくる。キメの奥の汚れまでしっかりとオフでき、なめらかな手触りの肌に。

- 乾いた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- 洗い流しオフ
- W洗顔が必要

100％植物由来の
洗浄成分！
**オシエム
タイムライン
ソフトスウォッシュ**
150㎖ ¥9,975

植物オイルにサトウキビなどの糖を加えて作った洗浄成分を使用した、限りなくナチュラルなクレンジング。刺激のない優しい使い心地ながら、素早く汚れが浮き上がる洗浄力には、ギャップを感じるほど。レモン精油などで角質もケア。㈲B.L.オーバーシーズ

汚れとのなじみ　汚れ落ち



のせた瞬間、洗浄成分と汚れが同化。しっかりと落ちる。ただ、オイルや植物エキスが保湿剤として肌上に残るため、しっとりした仕上がり。乾燥肌向き。

- 乾いた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- 洗い流しオフ
- W洗顔不要

成分の58％が美容液！
ぷるぷるの新型ジェル
**エスト
クレンジングエッセンス
エンリッチド**
190g ¥4,725

ぷるぷるとした美容液ゼリーの中に洗浄成分が溶け込んでいて、マッサージで肌上を転がすことで徐々にメーク汚れを巻き込んでいく新しい処方。洗浄成分がほとんど肌に接しないので、長時間肌をマッサージしても、刺激となりにくいという特徴も。

汚れとのなじみ　汚れ落ち

肌上を転がすことで、徐々に汚れを巻き込み、オフしていく。洗い上がりは、美容成分が肌上に残り、しっとりとツヤのある肌に。

- 乾いた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- 洗い流しオフ
- W洗顔が必要

ふき取るだけ、の簡便水クレも、ひとつ常備しておくと便利

日によっては、洗面所に立つのも億劫な気分のときもあるもの。いい加減なクレンジングをするくらいなら、洗い流し不要のふき取りローションでサッと落とすほうが◎。



左／水分と皮脂とのバランスが整った素肌へ。シャネル バランス クレンジング ウォーター 150㎖ ¥5,250、右／皮脂の酸化を抑制。ジャンパール ビオデルマ セビウム エイチツーオーD 250㎖ ¥2,940

オルラーヌから!
「洗い流す」クレンジング
オルラーヌ
ジェントル クレンジング
フォーム B21
200㎖ ¥6,825

ミルクによる「ふき取る」洗顔を提唱していたブランドが、満を持して新剤形をリリース。ミルクと同様の優しい肌当たりなのに、サッと汚れが落ちるスピーディさは魔法のよう。洗い上がりは、ミルクより若干さっぱり。

汚れとのなじみ　汚れ落ち



肌にのせた瞬間、ジュッと泡に溶け込むようにファンデーションが浮き上がる。マイルドな洗い上がりながら、かなりの洗浄力。

- ぬれた肌でもOK
- 別途リムーバーの使用を推奨
- 洗い流しオフ
- W洗顔不要

ぬれた肌でも使える 泡タイプ

洗顔料感覚で使える、ポンプから直接泡が出てくるタイプ。お風呂の中でサッとすませたい日に便利。

マッサージを加えてディープクレンジング バームタイプ

じっくりと肌上をマッサージできる固形のオイル。毛穴の奥の汚れまでスッキリとオフ!



アミノ酸カプセルで
うるおいはキープ
ベキュア
スキンパーフェクトスフィア
アミノアクト クレンジングバーム
100g ¥4,200

肌の保湿をサポートするアミノ酸を、カプセル処方にしたりペプチド化して配合。オイルならではの洗浄力でキメの奥まで汚れをオフすると同時に、必要なうるおいを浸透させる処方に。肌の表面はスッキリクリーン、内側はしっとり柔らかと、理想的な肌状態に。

- 乾いた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- 洗い流しオフ
- W洗顔が必要

汚れとのなじみ　汚れ落ち



オイルなので、なじみはスピーディ。洗い流す前に、少量の水で乳化させると、肌をこすらずにより手早くすすぐことができる。

摩訶不思議!
肌の上で泡立つジェル
ドクターブラント
ラインレス フォーミング クレンザー
105㎖ ¥5,250

ポンプから出した瞬間は、オレンジ色のジェル。徐々に空気と反応して、肌の上でムクムクと泡立ってくる不思議なクレンザー。「エイジング乾燥肌」をターゲットに、果実エキスや保湿成分を配合。つるつるとなめらかな肌に洗い上げる。

汚れとのなじみ　汚れ落ち

美容液のような濃密ジェルから、温泉が吹き出すように大量の泡が出現。キメの細かい泡で、古い角質まですっきり洗い上げる。

- ぬれた肌に使用
- 別途リムーバー使用を推奨
- 洗い流しオフ
- W洗顔不要

濃いメークもしっかり落とせる オイルタイプ

濃いメークをスピーディに落とすには、やはりオイルが最適。肌を乾燥させない保湿成分入りを。

べたつきフリー、
しかもお風呂でも使える
ディシラ
ディシラ SP
クレンジングオイルa
120㎖ ¥3,150

肌の上でも洗い流した後もベタベタしない、みずみずしい軽やかな感触のオイル。ぬれた肌にも使えるので、お風呂の中でサッと落としたいときにも便利。洗浄力は高いけれど、乾燥や突っぱり感はなく、すべすべとした触り心地のよい肌に洗い上がる。

汚れとのなじみ　汚れ落ち



オイルを垂らした部分のファンデーションが瞬時に浮き上がったのはもちろん、さらに円周付近もオイルに引き込まれるほどの洗浄力。

- ぬれた肌でもOK
- 別途リムーバー使用を推奨
- 洗い流しオフ
- W洗顔が必要

リキッド感覚の
軽やかなオイル
ボビイ ブラウン
クレンジング オイル
200㎖ ¥3,990

オイル特有の重さを感じさせない、サラッとしたテクスチャー。すすいだ後もベタベタした油分が肌に残らず、適度にうるおったモチッと柔らかい肌に。しょうが根エキスなど、うるおいを蓄えてキメを整える植物成分を配合。

汚れとのなじみ　汚れ落ち



肌にのせた瞬間に汚れとなじむスピーディさは、オイルならでは。クレンジング後は、キメがふっくらと整う感じに。

- 乾いた肌に使用
- ポイントメークOK
- 洗い流しオフ
- W洗顔不要

オイルでサッと洗いたい!
でもまつエクが心配…という人は、
リキッドという選択肢も

まつげエクステを長もちさせたいなら、油系クレンジングはNG。マスカラをオンするときは、お湯で落ちるタイプを。



オイルフリーのとろみリキッド。カネボウ化粧品トワニー エスティチュード クレンジングリキッド 170㎖ ¥3,1

「いつ、どこで、何を使ってどのように洗っているか教えてください!」美容セレブのプライベートなメークの落とし方

美容ジャーナリスト 奈部川貴子さんは、

帰宅後すぐに洗面所へ直行!



仕事柄、各メーカーの新製品はいち早くチェック。機能派系からオーガニック系まで守備範囲が広い。オイリードライ肌。

W洗顔は、それぞれの役割分担を明確に

クレンジング剤は、香りや感触など、あくまで使い心地の好みで選んでいるという奈部川さん。○○肌だから△△タイプを選ばなきゃ、などとあまり堅苦しく考えないのだそう。

「基本的に、肌状態を左右するのは洗顔だと思うんです。その前のクレンジングに関しては、極論をいえばメークがきちんと落ちればいい。だから、楽しい気分で使えるものを選んでいます。私の場合は、香りがよい、というのが第1優先。アロマ系のミルクタイプを選ぶことが多いですが、香りさえよければ、形状がオイルでもジェルでもこだわらないです。ポイントメークは専用リムーバーで別に落としているので、どのタイプを選んでも問題ないんです」

その分、クレンジング後の洗顔は、その日の肌状態に合わせてきめ細かく調整する。

「肌が弱っているな、と感じたら、洗顔をお休みします。肌のバリア機能が落ちているときは、洗うことが刺激になることもあるので。逆に、ザラつきを感じたら、角質をケアするスクラブや酵素を投入。私にとって、クレンジングは〝道楽〟の範ちゅうですが、洗顔は〝明日の肌への投資〟という感覚です」

奈部川流 クレンジングの 極意

極意1 アイテム選びは香り重視で

スキンケアアイテムの中で、最も「好み」を優先させられるのがクレンジング。楽しくお手入れができるお気に入りを。

極意2 肌変動には洗顔で対応する

一方、肌状態を左右するのが洗顔。そのときどきの肌状態に合わせて、洗浄力の強さや洗い方を微調整。



帰宅したら直ちに洗面所へ直行

後で…と先延ばしにしてもいいことナシ。服の着替えとセット、を習慣に。

クレンジング 主にミルク ◀◀ **ポイントリムーブ** 2層式リムーバー ◀◀ **洗い流し** ぬるま湯のみ ◀◀ **洗顔** 泡ポンプタイプ

クレンジング：精油のいい香りがするもの、という観点で選ぶと、自然とミルクタイプが多くなる。

ポイントリムーブ：クレンジング前にポイントを落とすのが一般的な手順だと思いますが、なんとなくクセでこの流れに。

洗い流し：次にすぐ洗顔するので、ふき取りローションやコットンなどのアイテムは使いません。

洗顔：わざわざ手間をかけて泡立てなくても、質のよい泡が1プッシュで出てきます。ラクでお気に入り。



Tゾーンが気になるときはスクラブをプラス

泡に混ぜ込んで使用。たんぱく質を溶解する「マテラ鉱石」を微粒子化。クレシェ マテラパウダーPL 30g ¥2,940 ㈱ポアレスラボ原宿店

肌が過敏ぎみなときは洗顔を省略



右/アナ スイ フォーミング モイスチュア ウォッシュ 150㎖ ¥2,940(10月1日発売) 左/花王リフィーナ ソフィーナ ボーテ 泡マッサージケア洗顔料 170g ¥2,940(編集部調べ)



4種類の精油と、4種の植物オイルを贅沢に配合。天然由来成分率87%のクレンジングオイル。スリー ジェントル クレンジングオイル(エンリッチング)200㎖ ¥3,990

合成界面活性剤フリー。バラの種子油で穏やかに汚れを落とすロングセラー。ヴェレダ ワイルドローズ クレンジングミルク 100㎖ ¥2,835

成分の96%以上が有機栽培された植物由来。贅沢なローズの香りのミルクタイプのクリーム。スイスラインジャパン ユイル・エ・ボーム クレンジングクリーム 100㎖ ¥6,090



モデル。美容雑誌を中心に活躍。Webマガジン「OPENERS」でエッセイを連載中。乾燥性敏感肌。

田中流 クレンジングの 極意

極意1 肌を摩擦する回数を減らす

摩擦は肌を傷める大きな要因。なるべくこすらずに肌をケアするよう心がけている。

極意2 完璧にすすぐ

手でパシャパシャと水を当てる方法は、意外とすすぎ残しがあるもの。すすぎはシャワーで!



胸より上はすべて顔! 腕もクレンジング

腕やデコルテの日焼け止めも、忘れずにオフ。



マスカラは時間差作戦でこすらず浮かす!

①リビングで→②クレンジングの最初に→③最後に、と3回、クレンジング剤をのせる。

ポイントリムーブ 2層式リムーバー ◀ **クレンジング** オイル or ジェル

ポイントリムーブ：リビングで、ポイントメークだけを先に落としておく。専用リムーバーをコットンに含ませて使用。

クレンジング：風呂場で、肌をぬら前にクレンジング剤を塗布。まずはまつに。



撮影の後

毛穴の奥の肌老化物質「ポリフィリン」まで落とす。マックスファクター SK-Ⅱ フェイシャル トリートメント クレンジング オイル 250㎖ ¥6,825



ふだんのナチュラルメーク

手や顔がぬれていても使えるジェル。資生堂 ザ・スキンケア リンスオフクレンジングジェル 200㎖ ¥3,990

トータルビューティプロデューサー Kaede ちゃんは、

楽屋でスピーディにメークを落とす

汚れ落ちは、バームがいちばん優れていると思う

つけまつげは4枚重ね。アイラインはジェル・ペンシル・リキッドの3種を駆使。仕上げるのも時間がかかりそうだけど、落とすのはもっとたいへんそうなKaedeちゃんのメーク。

「楽屋で落とすことが多いので、水場が充分ではなかったり、時間に制約があったりして、優雅に手をかけてるワケにはいかないんです」

そんな環境で活躍するのが、バームクレンジング。

「普通のオイルと違って垂れる心配がないから、たっぷり肌にのせて、メークとなじみ切るまでマッサージすることが可能です。綿棒に含ませればポイントメークも落ちるし。使い勝手がいいんです」

ふだん、効率を重視したシンプルなケアをしている分、時間に余裕のある日はとことん肌をいたわる。

「毛穴の奥までキレイにするために、スチーマーで肌を〝蒸す〟んです。毛穴が開いたら、スクラブ入りのバームで汚れを大掃除します」

蒸し美容は美肌への近道、というのがKaedeちゃんの持論。

「汚れが取れるだけじゃなく、血行がアップして肌が元気になるから、積もり重なった肌疲れや毛穴開きも一掃できるんですよ」



人前に立つ仕事では上のような姫姿。片や素の顔では、メークアップアーティスト、コスメPRと幅広く活躍。混合敏感肌。

Kaedeちゃん流クレンジングの極意

極意1 クレンジング剤はたっぷりと!

濃いメークを浮かし落とすには、それなりの量の洗浄成分が必要。量が足りないと肌を摩擦しやすく、トラブルの要因に。

極意2 〝蒸し〟を加える

蒸しタオルやスチーマーなどで〝蒸し〟を加えると、汚れが落ちやすくなるのはもちろん、血流がよくなり肌疲れも取れる。



シートをそっと押し当てて

ふき取るというより、シートで油分を吸い取るイメージ。肌をまったくこすらずに、汚れを吸い上げる。



インサイドラインも綿棒でクレンジング

落とし忘れやすい内側のライン。メークするときと同じ集中力で、すみずみまでオフ。



つけまつげを外しやすくする、隠し細工

つけまつげの根元にマニキュアを塗っておくと、つけまつげのノリがスルっと外れやすくなる。

つけまつげを外す 基本は指で
つけまつげに細工をしているのでサッと外せるけれど、普通のつけまつげの場合は、下の方法で。

◀ **クレンジング** バーム
濃いメークにはオイルよりバーム! 液垂れせず、たっぷりと肌にのせることができる。

◀ **ポイントリムーブ** バームと綿棒
オイル状に緩んだバームを綿棒に含ませれば即席のポイントリムーバーに。クレンジング力は充分。

◀ **ふき取り** クレンジングシート
大量のバームを一気に洗い流そうとしてもヌルヌルするだけ。先にある程度ふき取ったほうがスムース。

◀ **洗顔** フォームか石けん
洗顔料で、肌に残った油分をオフ。家では石けんを愛用、外出先へはフォームタイプを持参。




上/楽屋へはフォームタイプを持参。ランコム ジェル エクラ フォーム 119g ¥4,725
下/ディー・アール プリゾンアロマソープ(泡立てネット・ケースつき) 100g ¥2,205

水なし・時間なしの楽屋では




上/チャームゾーン ナチュラルスキンエード モイスチャー クレンジングバーム 100mℓ ¥5,200、下/同 BOTIEN(ボディアン)清潤スキンケアシート 120枚 ¥4,500

おうちでゆっくりできる日は



4種の精油配合の天然スクラブ入りバーム。エスティ フィロソフィ イヴロム クレンザー 100mℓ(モスリンクロス1枚つき) ¥15,750



綿棒バームでのりを緩める

綿棒で根元にバームを塗って1分間放置。その後綿棒でまぶたを押さえながらそっと外していく。

美肌モデル 田中 玲さんは、

バスルームでデコルテまでクレンジング!

細かいルールを決めるよりラクに続けられる確実な方法を!

撮影後、次の約束がない日は、そのメークのまま家に帰る、という田中さん。日常では濃すぎるメークだとしても、スタジオでは落とさない。

「オフしても、外を歩くには日焼け止めが必要だから、結局またクレンジングすることになりますよね。摩擦するほど肌は傷むと思うので、なるべく回数を減らすように心がけているんです」

クレンジングするときも、なるべくこすらない。「マスカラは、リムーバーを含ませたコットンを押し当てて、ある程度浮かし落としておきます。その後、顔のクレンジングをするとき、まず最初にまつげにクレンジング剤をなじませます。そして顔やデコルテを洗ったら、再びまつげに戻ります。こうやって3回繰り返せば、さすがにどんな強力マスカラでも、溶け落ちていくはず!」

とはいえ、1回何秒間、などと細かくルールは決めない。あまり神経質になると、続けられないから。

「すすぎ残しがないように、って洗面所でがんばるのは、けっこうたいへん。それよりも、服を脱いでシャワーで洗い流すほうが確実。ラクで確実な方法を選ぶのも、ストレスなくケアを続ける秘訣です」



意外な盲点・鼻すじも忘れずケア

小鼻は意識してケアするけれど、鼻のてっぺんは意外と忘れがち。案外、すすぎ残しの多い箇所。



生え際、首すじ、あご下などもシャワーでしっかりすすぐ

シャワーのメリットは、あらゆる方向から水を当てられること! 特に生え際はしっかりと。

いきなり洗い流す前に、ぬれた手で乳化させる

少量の水でオイルを乳化させると、すすぎがスピーディで、肌にヌルつきが残りにくい。

洗い流し シャワーのみ
肌への摩擦がなく、すすぎ残しも少ないという点でシャワーすすぎがいちばん。

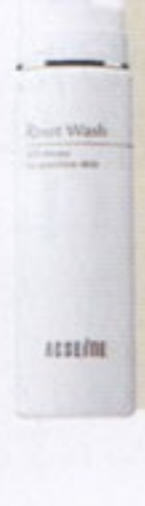
◀ **入浴・洗髪など**
コンディショナーが顔や首すじに付着しがちなので、洗髪は洗顔の前に。

◀ **洗顔** 肌状態に応じて使い分け
洗顔料は、肌状態に合わせて3タイプからチョイス。選択に迷うときは、よりマイルドなほうを。



ときどき角質ケアをプラス

マックス ファクター SK-Ⅱ フェイシャル トリートメント クリア ローション 150mℓ ¥6,300



肌が過敏ぎみなとき

泡で出てくるポンプ式。アクセーヌ リセット ウォッシュ 200mℓ ¥3,150



ふだんは

資生堂 フューチャーソリューション LX エクストラリッチ クレンジングフォーム 135g ¥5,250(9月25日発売)



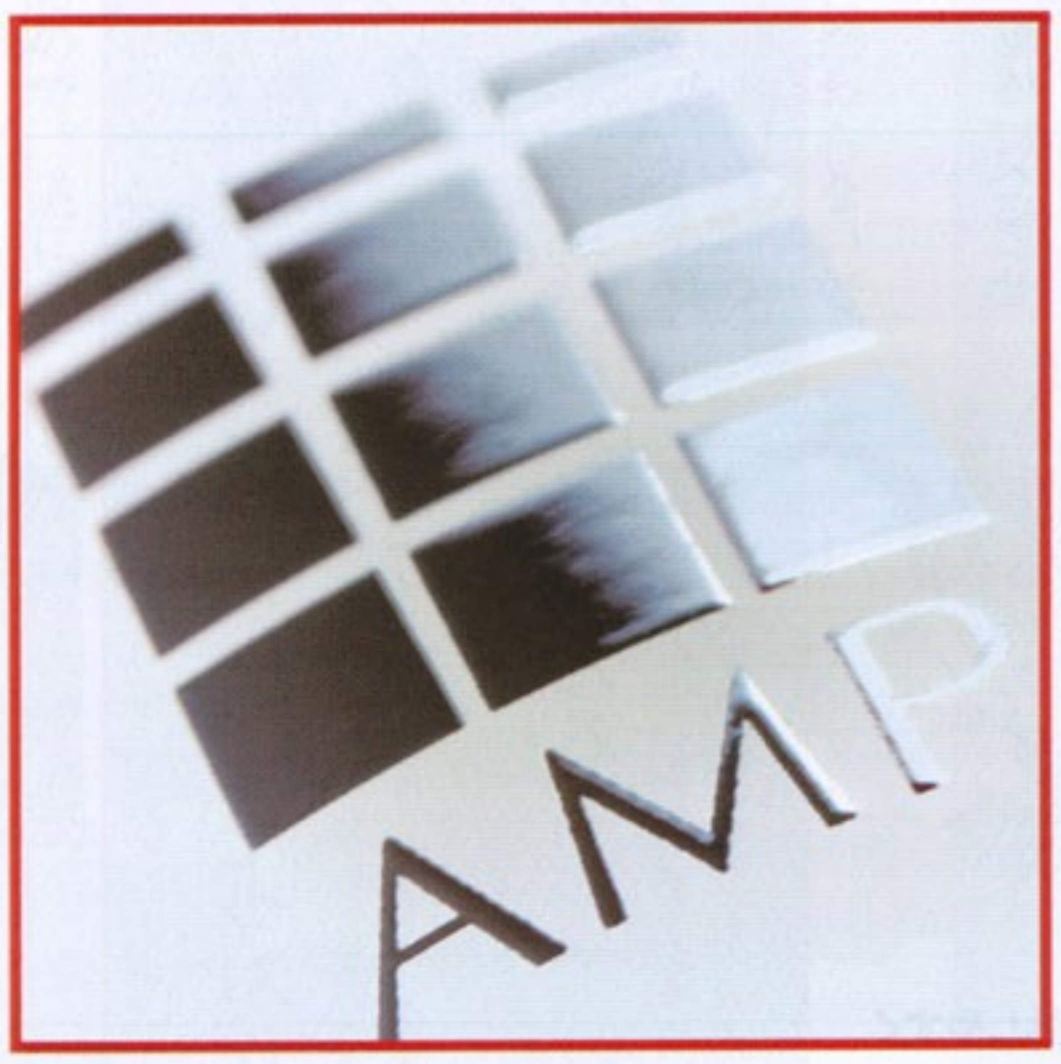
Tゾーンのザラつきが気になるとき

角質を優しくオフ。アルソア クイーンシルバー〈枠練石けん〉135g ¥4,200

 ●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにあります。

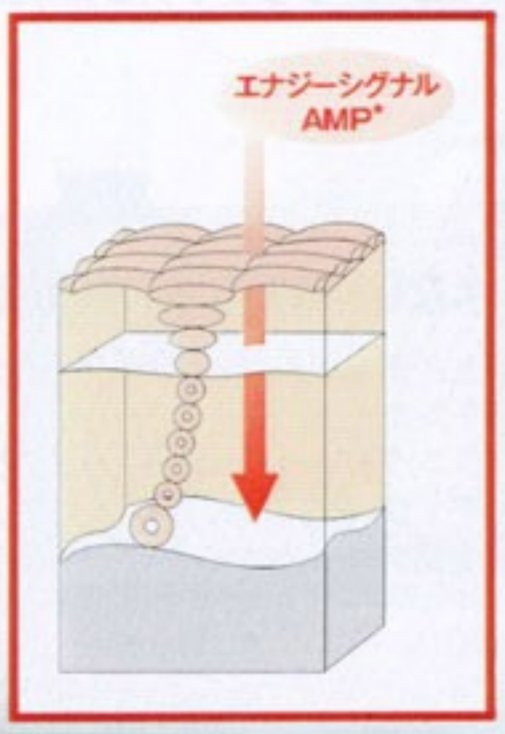
AMP*で肌にクリアな目覚め

健康な美肌へのスイッチを入れるカギ



大塚製薬が10年の歳月をかけた回答

肌にとっていちばん大切なことは何なのか？　肌の"健康"に取り組む上で、
大塚製薬は独自の研究をはじめ、1000種類以上の植物などを調べた結果、
行きついたのがAMP**の優れた働きでした。
AMP**は、母乳をはじめ種子や球根、木の芽にも含まれるエネルギー代謝のカギを握る物質。
その優れた働きに着目して独自に開発した"エナジーシグナルAMP*"は、
エネルギー代謝のスイッチを入れ、肌の生まれ変わりを促し、肌を目覚めさせ、
メラニンを含んだ肌細胞もどんどん外へ押し出す働きがあることから、
美白分野では初めて***の効能効果を認められました。
AMP*のチカラで、ハリとツヤに充ちた、くもりのない皮膚感を生み出す、
エイジングケア＋ホワイトニング。
健やかさを美しさへつなげる「健粧品」という考えのもと、
大塚製薬が開発に10年の歳月をかけたAMP*スキンケアです。





インナーシグナル リジュブネイトエキス
（薬用美容液）医薬部外品 30mL 10,500円（税込）

インナーシグナル リジュブネイトローション
（薬用化粧水）医薬部外品 120mL 5,250円（税込）

インナーシグナル リジュブネイトミルク G
（薬用乳液）医薬部外品 80mL 5,250円（税込）

インナーシグナル リジュブネイトクリーム G
（薬用クリーム）医薬部外品 30g 8,400円（税込）

独自の AMP*スキンケアシステムです

インナーシグナルは使用ステップも、健粧品（コスメディクス）発想。
真っ先に肌に運ぶのは、化粧水の前に使うエキス。
AMP* を肌の生まれる起点である母細胞へ届け、肌いっぱいに、
また奥まで響きわたらせます。
エキスの後に使う AMP* を配合したローション、ミルク、クリームが
独自の浸透技術により、持続的に AMP* のチャージを可能にした設計です。
AMP* を効果的に届け、浸透させて、肌にクリアな目覚めを。

Cosmetic+Medicine=Cosmedics（健粧品）

大塚製薬のスキンケアは、健粧品です。

大塚製薬株式会社（インナーシグナル）
お客様相談窓口 03-3293-3212
ご注文専用窓口 0120-350-751

Otsuka

インナーシグナル 検索

http://www.otsuka.co.jp/ins/

■コンセプトショップ "リジュブネイション Rejuvenation"（銀座）03-3538-0470：フェイシャルとデコルテの会員制トリートメントサービスも。
■カウンセリングカウンター：札幌三越、仙台三越、そごう大宮店、そごう川口店、東武百貨店 池袋店、日本橋三越本店、西武有楽町店、京王百貨店新宿店、西武渋谷店、松坂屋上野店、京王百貨店聖蹟桜ヶ丘店、そごう横浜店、そごう柏店、山交百貨店、松坂屋静岡店、星ヶ丘三越、名鉄百貨店 本店、阪急百貨店 大阪・うめだ本店、大丸梅田店、近鉄百貨店阿倍野店、近鉄百貨店上本町店、近鉄百貨店枚方店、髙島屋泉北店、大丸神戸店、近鉄百貨店奈良店、近鉄百貨店橿原店、天満屋倉敷店、そごう徳島店、松山三越、天満屋福山店、そごう広島店、大丸福岡天神店、福岡ソラリアステージ、熊本 鶴屋百貨店、宮崎山形屋、山形屋、デパートリウボウ（沖縄）、サンエー那覇メインプレイス店
■その他の取扱店は、ホームページまたはお客様相談窓口まで。

*アデノシンーリン酸二ナトリウム OT／メラニンの蓄積をおさえ、しみ・そばかすを防ぐ
アデノシンーリン酸 * 2004年10月、リジュブネイトエキスで「メラニンの蓄積をおさえ、しみ、そばかすを防ぐ」の承認を取得

QR コードで、店舗検索！
今すぐカウンセリングカウンターへ！
新製品のサンプル差し上げます。
数に限りがございますので、品切れの際はご容赦ください。

あなたを変えていく力。

InnerSignal
AMP

・非常識を今一度おさらい！

ケア基本のき

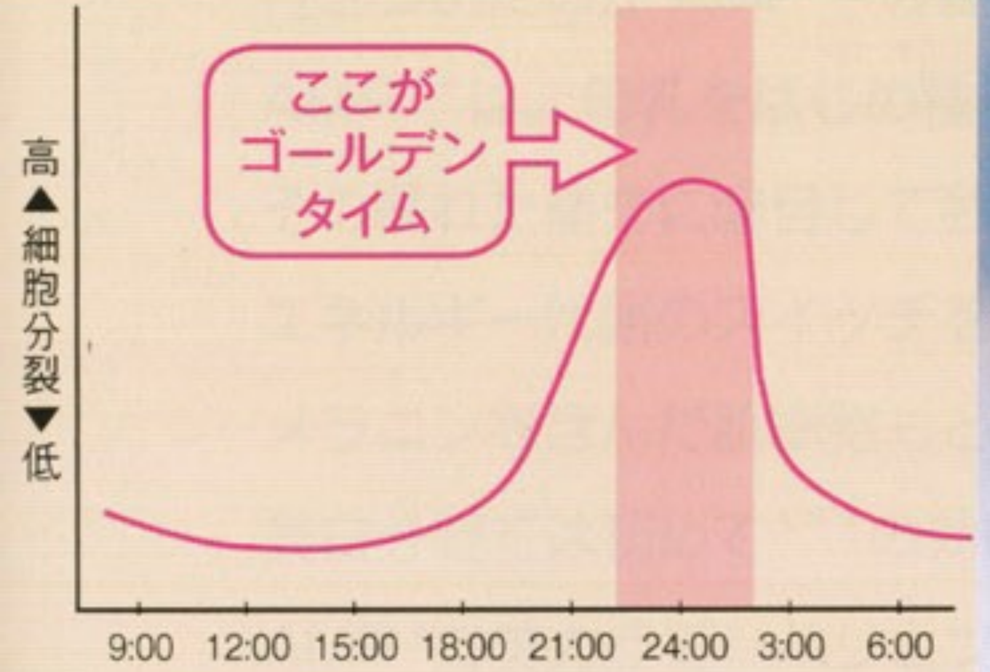


なぜスキンケアをしないといけないの？

洗顔後、あたりまえのように行っているスキンケア。〝突っぱるから〟なのはもちろん、そのまま肌を放置していると、なんだか罪悪感を感じたり、不安になったり…。なぜ、私たちはスキンケアを必要とするのでしょうか。「人間をはじめ、哺乳類には〝皮膚を乾かしてはいけない〟という本能があり、無意識に皮膚の乾燥を防ごうとします。さらに、古来より女性は素肌に対しての美意識が高く、特に加齢による変化が現れやすい顔の肌は、自ら回

私たちが求めるのは常に〝素肌の美しさ〟。だからこそ、正しいスキンケアを知るべき！

「肌は夜作られる」の真相



肌の角層は、約28日周期で生まれ変わる〝ターンオーバー〟を繰り返す。表皮の最下層にある基底層で生まれた新しい細胞が約2週間かけて角層へと押し上げられ、さらに約2週間でアカとして落ちる。このターンオーバーが順調に行われていれば、肌は健康な状態。睡眠時の22時〜翌2時の間は、成長ホルモンが分泌されやすく、細胞分裂が活発になることから、肌サイクルが保たれる。この時間帯を俗に〝肌のゴールデンタイム〟と呼ぶ。

〈お話を伺ったのは…〉



資生堂
スキンケア研究開発センター
副主幹研究員
松本千加子さん

作る側、使う側の双方の視点から、資生堂のほぼすべてのスキンケア製品開発に携わる。知識、経験豊富なスキンケアのエキスパート。



よしき皮膚科
クリニック 銀座院長
吉木伸子先生

テレビや雑誌で医学的見地から的確な美容アドバイスを行うなど、多方面で活躍中。『間違いだらけのスキンケア』など、著書多数。

「落とす」と
「入れる」
美肌ケア計画
「入れる」編 1

化粧水や美容液、乳液にクリーム…
毎日なにげなく使っている「入れる」スキンケアの常識

美肌への近道!「入れる」スキン

撮影／青柳理都子(人物)、
中田裕史(静物)
ヘア＆メーク／KUBOKI
モデル／樋場早紀
デザイン／GRACE.inc
イラスト／片山智恵
構成／山崎光子、広谷綾子、
森中奈央(スタッフ・オン)
資料提供／資生堂

サッパリと落とした後は、しっかりと入れて美肌を目指しましょう!
なぜ必要? しないとどうなる? など、根本的な疑問から
肌の構造、基礎化粧品の役割や定義まで、スキンケアの基本に迫ります。

復しようと本能が働くのです」と、資生堂の松本千加子さん。また、洗顔後にスキンケアを行う理由として、失ったものを補う必要があると、よしき皮膚科クリニックの吉木伸子先生。「洗顔と同時に、肌のうるおい成分が多少溶け出るので、そのうるおい成分を補うためにスキンケアという手段があります」(吉木先生)

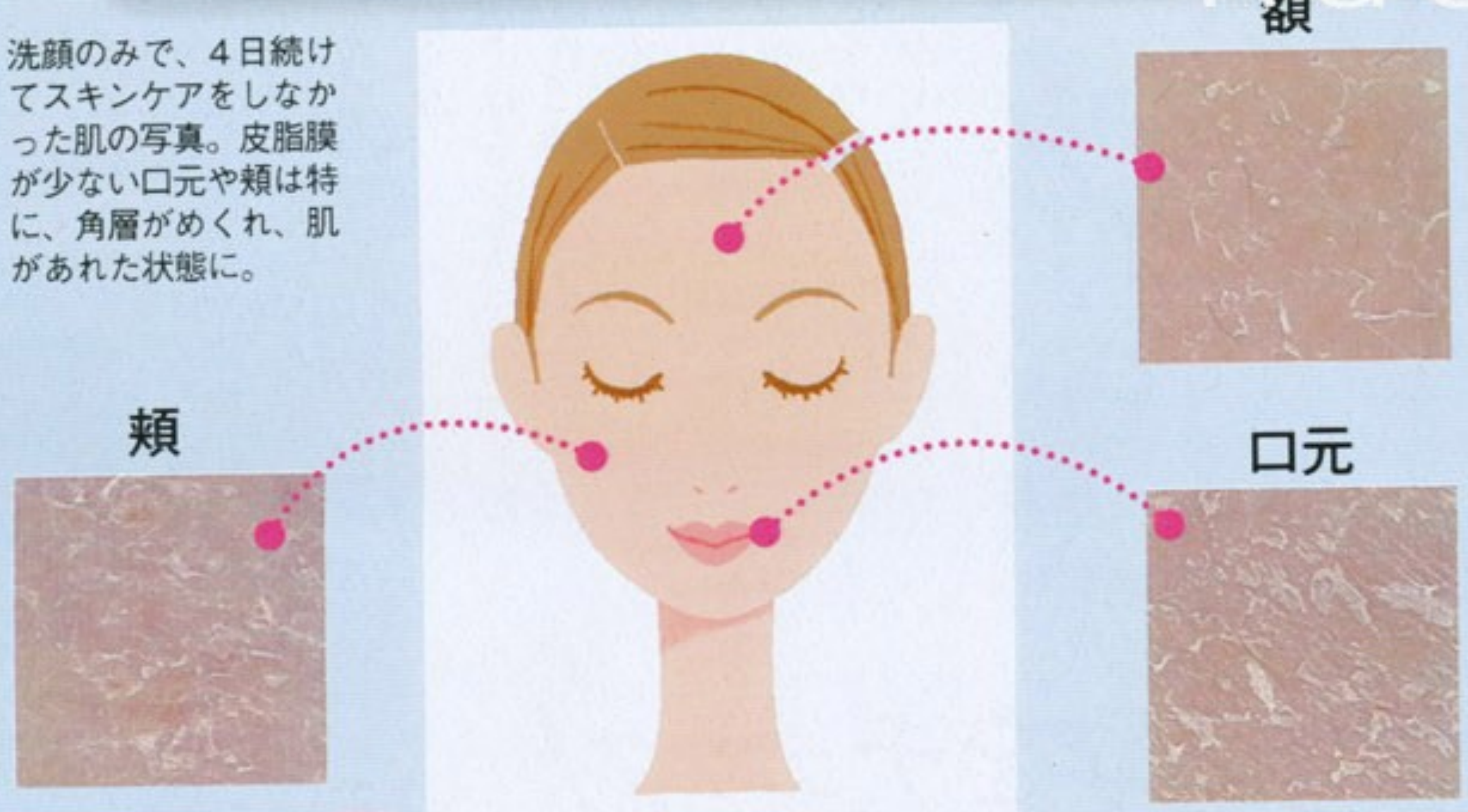
つまり、皮膚を乾燥させない本能＋美しさを求める美意識＋うるおい成分を補う必要性から、私たちはスキンケアをしているのです。

スキンケアをしないと肌はどうなるの?

「肌の水分が蒸発し、肌あれを起こすという実験結果が」(松本さん)。肌が乾燥すると表面の角層がはがれ、角層内の細胞どうしのつながりが弱くなる。外的刺激をブロックするバリア機能が衰え、肌あれの要因に。「角層がはがれるということは、もともと角層がない目や口の粘膜と近い状態。ちょっとした刺激も敏感に感じ、かゆみを生じることも」(吉木先生)。角層のバリア機能を低下させないことこそ、スキンケアに求める最大限の使命。

洗顔後、4日間ケアしなかった肌の状態

洗顔のみで、4日続けてスキンケアをしなかった肌の写真。皮脂膜が少ない口元や頬は特に、角層がめくれ、肌があれた状態に。



勘違い…? 思い込み…?
スキンケアの認識 間違っていませんか??

勘違い その1

化粧水を肌に浸透させるために、50回以上のコットンパッティングは毎日欠かせません!

NG

「肌をたたいたり、こすったりすることを長時間繰り返すと、シミができることがあります。頬など、下に骨がある場合は特にパッティングの刺激が強く伝わり、毛細血管を広げてしまうことになるので、赤ら顔の原因にもなりかねません」(吉木先生)

思い込み その2

目尻にできてしまった深いシワ…。徹底保湿だ! と、クリームをたっぷり塗っています。

NG

「深いシワの原因は乾燥ではなく、コラーゲンの変性です。つまり保湿ではなく、真皮の線維質でできたコラーゲンの変性の進行を防ぐことや、新しいコラーゲンを増やすケアを行わないと意味がありません!」(吉木先生)

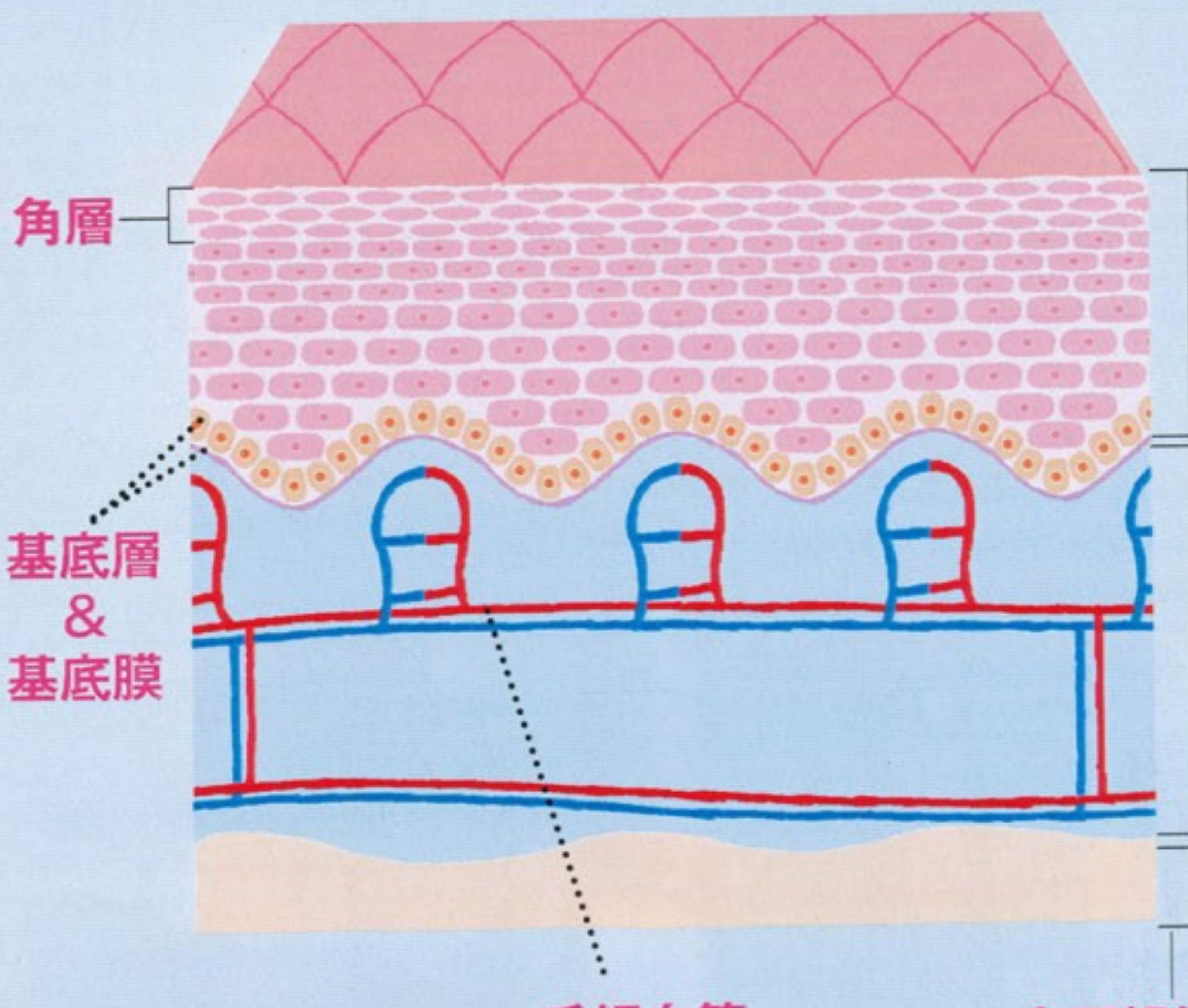
思い込み その3

目の下のくまは、スキンケアでは解決できないので、朝・晩ホットタオルで温めるようにしています。

NG

「くまの改善には化粧品も有効です。ただ、青ぐま、黒ぐま、茶ぐまと、それぞれ原因が違うのでタイプを見極めましょう。青ぐまと黒ぐまは、コラーゲンを増やすビタミンC誘導体やレチノール入りの化粧品を。茶ぐまはシミと同様、美白化粧品を使ってみて」(吉木先生)

スキンケア、どこに効いている?



表皮
角層から基底層までの部分で、顔は1〜2㎜程度の厚さ。角層には死んだ表皮細胞が重なり、約0.02㎜くらいの層を作っている。その下には生きた表皮細胞が並び、ターンオーバーを繰り返している。

真皮
弾力があり、水分をたっぷり抱えた、表皮を支える部分。ヒアルロン酸や、コラーゲン、エラスチンなど、肌の弾力をつかさどる線維質で構成される。体内の栄養を運ぶ毛細血管は、表皮ではなく真皮にある。

STEP 1 化粧水

洗顔後のファーストステップとして、代表的な基礎化粧品。いちばんの目的はうるおい補給で、洗顔で一緒に溶け出るうるおい成分を迅速に補給すべく、角層に浸透してうるおいを補う働きをする。
→詳しくはP.98へ

STEP 2 美容液

化粧品の中で、美容成分の濃度が高いのが美容液。「肌の悩みを予防する有効成分が、効果的に肌内部に届くよう作られています」(松本さん)。配合成分や乳化の度合により、肌への浸透性や働きかけは異なる。
→詳しくはP.100へ

STEP 3 乳液・クリーム

化粧水で補ったうるおい成分や、美容液で与えた有効成分をキープするのが最大任務。油分の多い乳液やクリームは、肌への浸透性が高い。皮脂膜代わりの役目も担うので、肌の水分蒸発を防ぐ働きも。
→詳しくはP.102へ

「入れる」のファーストステップは〝水分補給〟がお約束！

何を選ぶ？ 化粧水の基本のき どうつける？

ベーシックスキンケアとしてほとんどの人が使う化粧水について、基本を見直し。そもそも、なぜ化粧水が必要なのか、どうつけたら浸透がいいのか、肌への効果を探ります。

テキスト①

化粧水の『美的』定義はコレ！

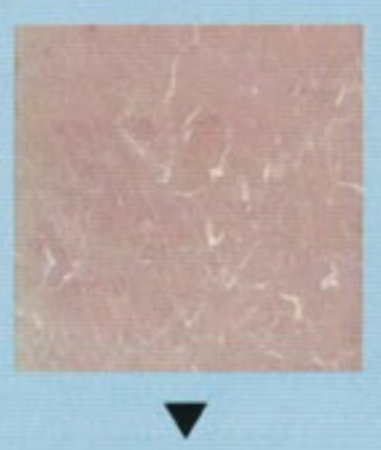
- 主にスキンケアの最初に使うもので、水分が80～90％を占める。
- 一般的な柔軟化粧水のほか、収れん、ふき取りなどがある。
- 角質細胞内に水分を与え、皮膚を柔らかくする。

主な成分

- 水分（精製水、エタノールなど）
- 保湿成分（グリセリン、ヒアルロン酸など）

化粧水の保湿効果を実験！

スキンケアをしていない肌



スキンケアをしていなかった20代女性の目の下を、洗顔10分後に特殊カメラで撮影。4日間、化粧水でケアをしたら、肌のキメがアップ！

▼



化粧水を使って4日後の肌

角層に水分を届け、バリア機能を高める

「うるおっている肌とは、肌表面の角層に水分が20％以上ある状態です」と吉木先生。そのためには、まずは角層の細胞内に水分を入れ込むことが必要不可欠。

「とはいえ、水道水ではあっという間に蒸発してしまいます。水分に保湿成分を加えた化粧水だからこそ、うるおいを角層にキープさせることができるのです」（松本さん）

洗顔後の肌は水分が急激に蒸散するので、肌が乾く前に化粧水をつけるのが鉄則。乾燥する秋冬はこの速度が上がり、放っておくと肌表面は皮がむけたような状態に…！

「エアコンの普及など環境の変化で、8～9割の人が乾燥肌といわれています。角層は、外部からの刺激をガードする、いわば、最前線で戦う兵士のようなもの。そこを正常に働かせるために、化粧水と乳液を補って、水分と油分のバランスを整えるのです。充分うるおった肌はバリア機能が高く、ターンオーバーもスムースになります」（松本さん）

基本1 肌状態に合った配合成分をチェック！

化粧水

うるおいを与えることを目的とした、一般的な柔軟化粧水にも、プラスαの効果が期待できるものが増えています。
シミには美白、シワやたるみが気になるならエイジングなど、肌質や肌悩みに合わせて、成分をチェックしながら賢く選んで。

アクネケア化粧水

ニキビができやすいオイリー肌には、さっぱり＆うるおい効果の高いものを

ニキビ用化粧水には、アクネ菌の増殖を抑制する成分やグリチルリチン酸などの抗炎症成分を配合。また、極度の水分不足でバリア機能が低下して起こる〝乾燥性ニキビ〟の場合、保湿成分も必要。

エイジングケア化粧水

ハリと弾力が足りなくなってきたらとろみのあるローションで栄養補給

肌の老化は、コラーゲンやエラスチンなど真皮を構成する線維不足が主な原因。これらの生成を促すためには、レチノールなどのビタミン類、アミノ酸、動植物・菌抽出物などの細胞賦活成分が効果的。

美白ケア化粧水

夏に浴びた紫外線で、肌がダメージを受け、シミが気になり始めた人に

美白成分といえば、メラニン生成を抑えるビタミンC。元来は水性の成分で、水に溶かすと効果が薄れ、浸透も悪くなるため、水溶性の成分と結合させたビタミンC誘導体にして配合する場合が多い。

保湿重視化粧水

肌のバリア機能を高めたい人には、ベーシックな高保湿タイプ

主に配合されているコラーゲンやヒアルロン酸、グリセリンは、保湿力が高くしっとりした感触が特徴。角質細胞内のNMF（天然保湿因子）の成分であるアミノ酸類もよく使われる。



12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

10アクセーヌ シーバムクリーン ウォーターACモイスト（医薬部外品）200㎖ ¥4,200
乾燥による大人ニキビに着目した高保湿タイプ。アクネ菌を抑制し、角質を柔軟にする。
11エテュセ 薬用アクネ アクアシューターEX オイルコントロール（医薬部外品）170㎖ ¥2,625
ニキビの悪化を防ぎ、皮脂バランスを整える。オイルフリーでさっぱりした使用感。
12資生堂インターナショナル dプログラム アクネケア ローション（医薬部外品）125㎖ ¥3,675
バリア機能の低下によってキメが乱れ、ニキビができやすくなった肌を整える。敏感肌にも◎。

7パルファン・クリスチャン・ディオール カプチュール トータル ローション 200㎖ ¥7,350
とろみのある乳白色の液体が、乾いてゴワついた角質細胞に高速に浸透。大豆リン脂質とアミノ酸誘導体で、弾力性と柔軟性のある肌に。
8エスティ ローダー オプティマイザー AWリフト ローション 200㎖ ¥5,775
コラーゲン生成を促進するクレアチンを配合。なめらかな感触で、シワとたるみに効果を発揮。
9メナード イルネージュ ローション 130㎖ ¥12,600
25年間ロングセラーの高機能ラインの化粧水。コラーゲンを〝守って・作る〟。2種の特許成分で、光老化による肌のダメージに働きかける。

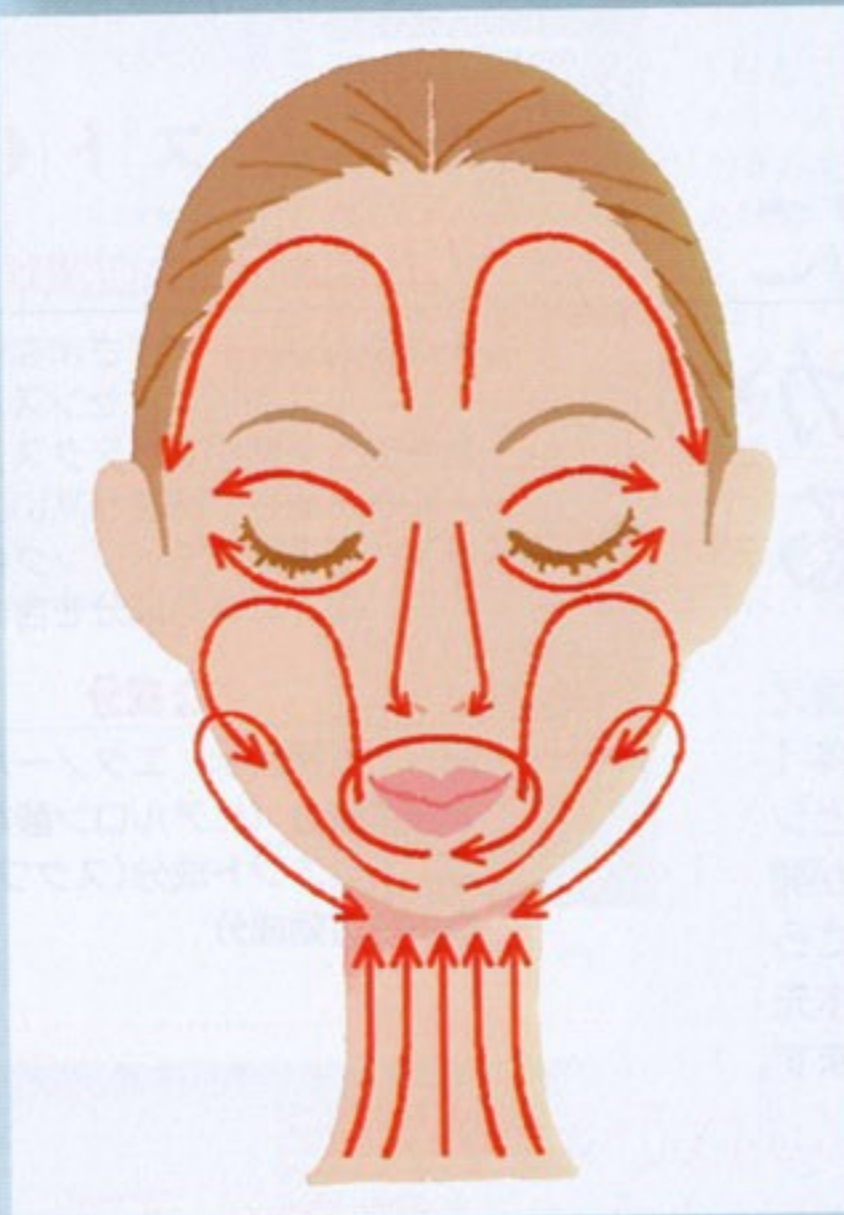
4ポーラ ホワイティシモ 薬用ローション ホワイト（医薬部外品）150㎖ ¥4,620
ビタミンC誘導体と、植物から抽出した保湿成分で、紫外線を浴びた肌にうるおいを与えながら、メラニンの生成をブロック。
5カネボウ化粧品 カネボウブランシール スペリア ホワイトディープ クリアコンディショナー（医薬部外品）180㎖ ¥4,200（編集部調べ）
有効成分ビタミンCに加え、数種類の和漢植物エキスが肌のダメージを抑え、肌環境を整える。
6ソニア リキエル レジェネラン ブランシュール ローション（医薬部外品）200㎖ ¥6,300
浸透力の高いエマルジョン成分が、ビタミンC誘導体を角層のすみずみに送り込む。柔肌に！

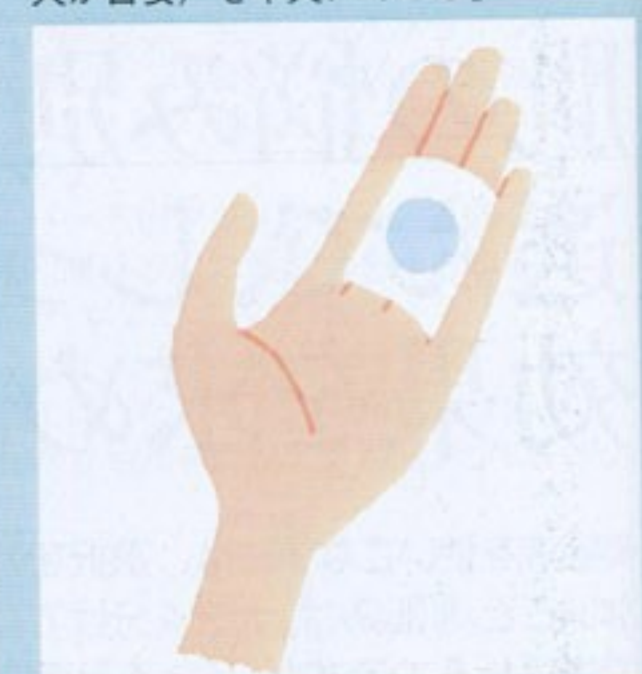
1資生堂インターナショナル リバイタル グラナス ローション 150㎖ ¥7,350
グリセリン入りの美容豆エキスに海洋性コラーゲン、ヒアルロン酸などを配合。うるおい持続効果が高く、さっぱりみずみずしい使い心地。
2ランコム イドラゼン ニューロカルム アクティローション I 200㎖ ¥4,725
水溶性ポリマー、ヒアルロン酸、生体類似セラミドが角層にたまり、強力な保湿効果を発揮。
3マックス ファクター SK-II フェイシャル トリートメント エッセンス 150㎖ ¥16,275（編集部調べ）
その成分の[illegible]どが、NMFとの共通点を多[illegible]SK-II[illegible]本。

基本2 コットンを使って角層にしっかり送り込む

化粧水をコットンでつけるか、手でつけるかは、商品によって異なるものの、基本的にはコットン使いがおすすめ、と松本さん。「下の写真を見ると一目瞭然ですが、手でつけるとどうしてもムラづきになってしまいます。また、手使用の場合有効成分が肌に充分入り込んでいないことも、最近の研究でわかり始めました」。また、パッティングについて「強くたたきすぎると肌への刺激になり、やりすぎるとシミの原因にもなります」と吉木先生からアドバイス。つけ方は以下を参考に!

化粧水の効果的なつけ方

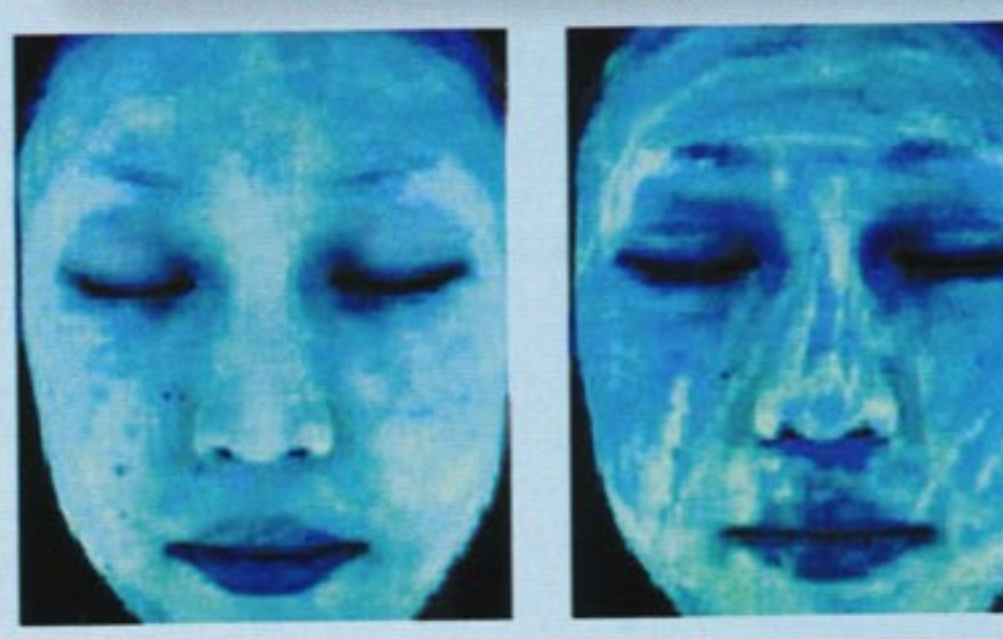




↓コットンを指に挟み、ひたひたになるくらいたっぷりの液(500円玉大が目安)を中央にのせる。

←下向きに生えているうぶ毛の向きに逆らいながら、下から上へ、毛穴に入れ込むように軽く滑らせるのが基本。さらに、頬の口輪筋など筋肉の流れに沿って、内から外に流す。目の周りや口の周りなど、皮膚が薄い部分は特に優しく行って。

コットンと手、つけたときの違いは?



左がコットン使い、右が手でつけたときの水分の浸透具合の比較。手でつけた場合、あごや鼻など、凹凸のある箇所にムラづきが多く見られる。

基本3 化粧水よりコクのある「化粧液」を使いこなす



化粧水で水分、乳液で油分を補うことで、角層のモイスチャーバランスを整えるのがスキンケアの原理。この両方をひとつにまとめたのが化粧液。保湿成分の配合量が高く、乳白色でとろみがあるタイプが多い。

1イプサ メタボライザー　R2 125㎖ ¥5,250
肌の自立活性力を高めることに着目した、ブランドを代表するアイテム。角質細胞内にたっぷりとうるおいを補給。
2リサージ スキンメインテナイザー N-1(医薬部外品)180㎖ ¥6,090
肌深部にあるコラーゲンに働きかけ、新陳代謝を良好に導く。さらっとしたローションタイプでみずみずしい感触。
3コスメデコルテ 化粧液 40㎖ ¥10,500
美容成分を包み込んだ多重層リポソームが、角層に継続的に浸透し、長時間うるおう保湿美容液。超乾燥肌にも!

基本4 "さっぱり""しっとり"タイプの使い分けをマスターする

さっぱり派、しっとり派と感触の嗜好がはっきりしているのは、女性特有の感性。もちろん、肌がもつ水分・油分量で選ぶのが基本ですが、好きな感触の化粧品を使っていると脳が喜び、肌によい効果もあるのだとか。



クリニーク クラリファイング ローション
全4種 各200㎖ ¥3,570
日本人の肌に合わせて作られた角質ケアローション。スキンタイプに合わせて4種類あり。



花王ソフィーナ ソフィーナ ボーテ
化粧水 全4種 各160㎖ ¥2,940
(編集部調べ)
浸透性のよい植物由来の肌芯ケア成分が、角層の最深部にまで届き、しっかり保湿。ハリが失われる30代からの肌に。さっぱり〜とてもしっとりの4種類。



こんな働きの化粧水もあります

毛穴や大人ニキビが気になる人は
収れん化粧水



毛穴を引き締め、皮脂分泌を抑制する効果をもつ。1はひんやりした感触で、毛穴を目立たなくする朝用化粧水。2は角質をなめらかにして肌あれを防ぎ、ニキビになりにくい肌に。

1アユーラ クリスタライジングトニック
100㎖ ¥4,725
2メナード 薬用ビューネ(医薬部外品)
160㎖ ¥6,300

古い角質を取りなめらかな肌に
ふき取り化粧水



コットンでふき取るようになじませることで、肌に残った古い角質を取り除き、清潔で透明感のある肌に導く。3はふき取りにも使える、ノンアルコール化粧水。4、5は洗顔後、化粧水の前に使うふき取り専用。

3クラランス トーニング ローション(ドライ/ノーマル) 200㎖ ¥4,200
4マックス ファクター SK-II フェイシャル トリートメント クリア ローション 150㎖ ¥6,300
5コーセー 薬用 純肌粋 クリアローション AC(医薬部外品)
120㎖ ¥2,625

悩み別に
選ぶが勝ち!

「入れる」のセカンドステップは
〝栄養補給〟を!

美容液の基本のき

美容液編

1980年代ごろから定着して以来、
いまやスキンケアに欠かせなくなった美容液。
肌悩みに合った美容液を効果的に、賢く使いこなせれば、
美肌へのゴールは、もう目の前?!

美容液は肌悩みを解決する投入アイテムと心得て!

化粧水よりも保湿成分が多く、油性成分や有効成分を含む美容液。そもそも美容液とは?「美容液は〝肌悩み〟を予防するためのもの。シミ、シワ、たるみといった悩みに対して作られることが多いです。デリケートな有効成分を安定して配合し、ギュッと濃縮された状態にしています」(松本さん)。「化粧水と乳液が〝守りのケア〟ならば、美容液はプラスαの〝攻めのケア〟。保湿だけなら角層まで充分ですが、アンチエイジングや美白などの効果を求めるなら、その原因がひそむ箇所への働きかけが必要になります」(吉木先生)

たとえば水性のビタミンCを油溶性のビタミンC誘導体にして、細胞間脂質に溶け込みやすくし、角層よりさらに深く浸透させるための工夫など、美容液の開発技術はここ10年で飛躍的に発展。とはいえ、むやみに選ぶのではなく、自分の肌悩みを明確にし、その悩みに的確に対応した美容液をチョイスしてこそ、真の価値と意味があるのです。

テキフト❷

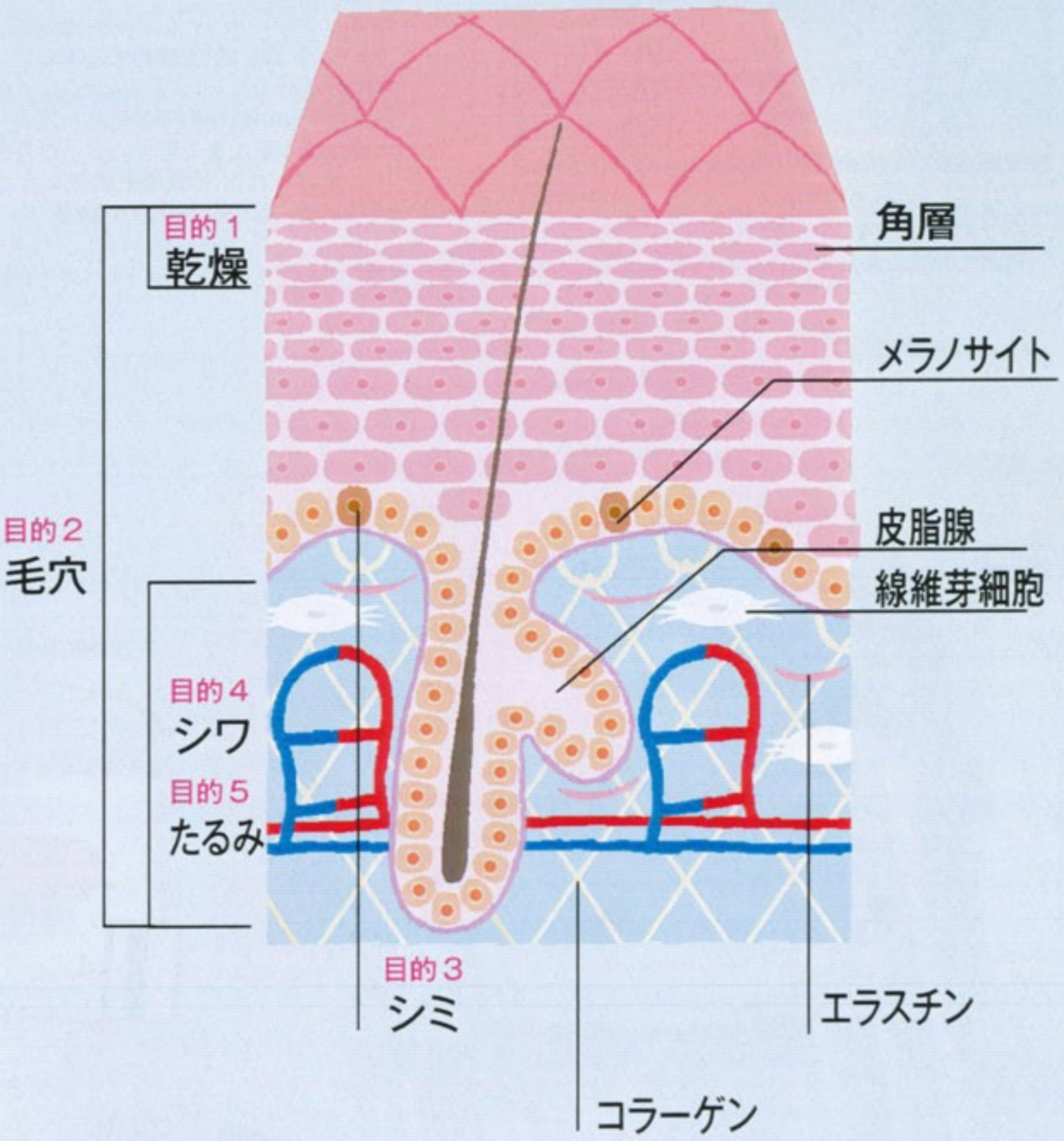
美容液の『目的』定義はコレ!

- 保湿以外に、さまざまな付加価値を求めた高機能エッセンス。
- 透明～半透明で、テクスチャーは化粧水と比べて粘度が高い。
- 美白やアンチエイジングなど、肌悩みに対する有効成分を含む。

主な成分

- 水分（精製水、エタノールなど）
- 保湿成分（ヒアルロン酸など）
- エモリエント成分(スクワランなど)
- 美容有効成分

基本1 どこにアプローチしたいか目的を見極める!



まず、肌悩みがなんで、肌のどこでその症状が起きているかを知ることが先決。乾燥は、先に述べたように角層のうるおい不足。毛穴の開きは、皮脂腺から分泌される皮脂がうまく外に出ず、たまってしまうのが主な原因。ただし、たるみ毛穴の場合は真皮のコラーゲンが弾力を失い、毛穴を支え切れなくなったことで現れるので、真皮に問題があります。シミは、基底層にあるメラノサイトがメラニン色素を作り出すことによる色素沈着、シワとたるみは、肌の弾力を操作する真皮内のコラーゲン変性や、エラスチンの減少などにより起こるもの。それぞれの要因にアプローチする美容液を選びましょう。

基本2 肌の悩み別に選んで、しっかり効果を求める

美容液を使いこなすには、選択を間違えないこと。肌悩みは、大きく分けて基本1で挙げた5つですが、「たるみ毛穴とシワ、たるみは同じこと。最初に毛穴が開き、進行するとつながってシワに、さらに進行してたるみになります」(吉木先生)と、悩みが進化することもあります。

乾燥 超乾燥肌で、とにかくうるおいが欲しい!

かなり激しい乾燥肌は、導入美容液を投入して

乾燥により固くなった角層には、化粧品が浸透しにくい。そこで必要なのが、肌を柔らかくほぐし、角層の保水力をアップする導入美容液。細胞をつなぐ細胞間脂質とも親和性の高い処方が施された美容液で、洗顔後に使うことで、化粧水の浸透性を高める。ブースター美容液ともいう。



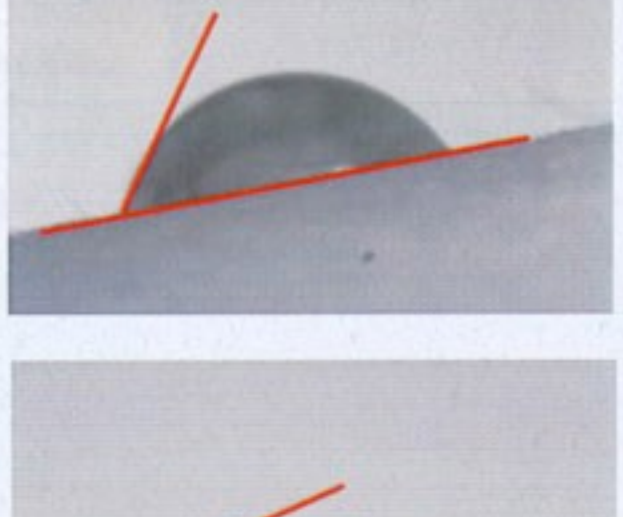
ソニア リキエル イドラ プルミエール エクセラン
80mℓ ¥5,250
(10月2日発売予定)
導入美容液といえばコレ。リニューアルし、さらにうるおいが長時間維持できるように。



マックス ファクター イリューム セルフモイスト プログラム
30g ¥5,040
植物や海藻を原料とした、独自の複合成分で、肌にうるおいを受け入れる態勢を整える。

memo

使用なし



使用あり



導入美容液を使えば、次に使う化粧水の肌なじみがこんなにも違う!

洗顔10分後、導入美容液を使用した場合と、使用しなかった場合の化粧水の肌なじみを比較した写真。接触角度を見ても、その差は歴然!（資料提供／マックス ファクター イリューム）

シミ
ついに現れた憎きシミを退治したい！



表皮のいちばん下、基底層に働く成分が決め手！

シミの根源、メラノサイトへアプローチする美白有効成分が必須。「医薬部外品指定には認可された美白成分が入っているので、ひとつの目安になります」(吉木先生)。各メーカーの熱心な研究開発による、ビタミンC誘導体やカミツレなどを用いた独自の美白成分を、ぜひチェックして。

1花王ソフィーナ メモリーホワイト 薬用集中美白スティック（医薬部外品）3.7g ¥6,300
メラノサイトに〝メラニンを作れ〟と情報を伝えるエンドリセリンに着目し、ピンポイントでケア。

2資生堂 HAKU メラノフォーカスEX（医薬部外品）45g ¥10,500（編集部調べ）
メラニン生成の抑制と、停滞したメラニン色素の排出を促す肌のターンオーバーをサポート。

毛穴
とにかく目立つ毛穴をどうにかしたい！



無理に取り除くのではなく、毛穴周りを優しくケアして

毛穴が目立つのは、過剰な皮脂分泌やキメの乱れ、老化によるたるみ、毛穴の中のメラニン増加などが原因。これ以上目立たせないためには、ゴシゴシ洗って刺激するより、皮脂分泌を整える成分や保湿成分、肌の弾力をキープする成分が入った美容液で与えるケアを行って。

1B&Cラボラトリーズ レストジェノール トランスフォーメーション セラム 30g ¥5,250
たるみ毛穴が悪化し、毛穴と毛穴がライン化した状態〝帯状毛穴®〟に着目したジェル状美容液。

2イプサ エッセンス ポアレスエフェクター 13g ¥3,990
ターンオーバー不調やキメの乱れ、皮脂ダメージなど、毛穴周りの肌の悪循環を断ち切る。

3クリニーク ポアミニマイザー リファイニング セラム 40㎖ ¥3,990
毛包壁を強化し、たるみ毛穴の開きを改善。さらに、光反射で毛穴をぼかす2段階アプローチ。

たるみ
フェースラインのくずれが、最近気になる！



広範囲で真皮の活性化を図り肌全体をピンと引き上げて

「シワと同じ真皮の繊維構造のくずれが主な原因。たるみは、もっと症状の出る範囲が広く、皮膚が全体的に緩む、いうなればシワの進化系」(吉木先生)。コラーゲンやエラスチンの生成や強化に加え、肌全体を引き締め、ハリを出す成分など、表皮に対しての働きかけも重要に。

1ロレアル パリ リバイタリフト エッセンス 30㎖ ¥2,940
安定性のよいプロレチノールA配合。独自の引き締め成分により、エラスチンをバックアップ。

2資生堂インターナショナル リバイタル グラナス セラム 30g ¥15,750
肌表面に密閉ネットを形成して、独自の複合保湿成分をしっかり浸透させる、パック機能つき。

3マックス ファクター SK-Ⅱ サインズ アップ・リフター 40g ¥14,175
真皮だけでなく、加齢による筋肉の収縮も和らげて肌を引き上げる、たるみ専用美容液。

シワ
目尻やほうれい線…笑顔じゃないのに笑ってるみたい！



深いツメ跡を残すシワには真皮のエネルギーチャージを

小ジワ程度なら乾燥だけの問題ですが、深く刻まれたシワは、紫外線などの影響で真皮の繊維構造がくずれてできた溝。真皮で起こるコラーゲンの変形やエラスチンの減少が主な原因で、これらふたつの変性を防ぎ、生成を促す美容液を。効果的な成分としてレチノールが有名。

1ヘレナ ルビンスタイン プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト 30㎖ ¥16,800
ブランド史上最高レベルの濃度でピュアレチノールを配合。ソフトピーリングの作用もあり。

2ポーラ リンクル ショット 27g ¥15,750
真皮損傷の要因となる、紫外線や乾燥による外的刺激に着目。気になる箇所を狙い撃つ。

3パルファム ジバンシイ リンクル ディファイ セラム 30㎖ ¥16,800
酵母エキスや合成ペプチドなどの複合成分で、コラーゲンを生成する繊維芽細胞に働きかける。

複合
アレもコレも…絞れないほどたくさんの症状が



複数の症状が出てきたらトータルアプローチを考えて

乾燥にたるみ毛穴、シワ、たるみと、複数のエイジングサインに対処するのが複合美容液。機能性が高い分、多少値が張るのは否めない。美白成分はデリケートで、ほかの成分と混ぜると効果が下がることがあるため含まれないものが多い。

1ラ・プレリー セルラー AGディフェンス セラム 50㎖ ¥30,450
植物エキスなど、天然の美容成分が、外的ストレスに対抗する、肌内酵素の働きをサポート。

2ゲラン オーキデ アンペリアル セロム 30㎖ ¥52,500
宝石で知られる、琥珀から抽出したエキスが、表皮と真皮それぞれの生成活動に働きかける。

3パルファン・クリスチャン・ディオール カプチュール トータル N 30㎖ ¥14,715
ビタミンE由来の成分アミノルミンが、〝点〟ではなく〝面〟で、トータルエイジングに取り組む。

memo



スキンケアの歴史を揺るがした美容液ムーヴメントの火つけ役

スキンケアアイテムとして、美容液が定着し始めた'80年代前半。開発技術が発達し、各メーカーの注目度が高まる中、'84年に発売された〝ナイト リペア〟が、世界中で大ヒット。美容液を代表するアイコンとなった。

エスティ ローダー アドバンス ナイト リペア SR コンプレックス 50㎖ ¥13,125
睡眠中に行われる、肌細胞の修復活動をサポートする複合美容液。

「入れる」のサードステップは、
水分&栄養をキープする！

乳液・クリームの基本のき

フタになるってホント？

スキンケアの仕上げに使う乳液やクリーム。
両方使うべきなの？　そもそもどう違うの？
などの素朴な疑問を含め、その働きを改めて確認！
高機能クリームの登場で保湿ケアの基本に変化が？

乳液 基本1

乳液はスキンケアの要！自分に合うものを見つけて



化粧品のライン使いは、各アイテムとの相性がよく、ケア効果も確か。でも、配合成分や質感、香りなど、使って気持ちいいならラインをそろえなくても問題ナシ！　スキンケアの仕上げこそ、お気に入りを探して。

1資生堂インターナショナル リバイタル グラナス エマルジョン Ⅰ 110㎖ ¥8,400
皮膚にハリをもたらす新成分「美容豆エキス」を配合。高い保水効果で肌に弾力を。

2カネボウ化粧品 カネボウブランシール スペリア ホワイトディープ ミルキィコンディショナー（医薬部外品）130㎖ ¥4,725（編集部調べ） 独自の和漢植物エキスやビタミンCなどの有効成分が日焼けした肌を沈静し、保湿。

3メナード イルネージュ ミルク 90㎖ ¥11,550
紫外線による肌の衰えをケアし、独自成分がハリのある肌に。細かな乾燥ジワもふっくら。

乳液

テキスト③

乳液の『美的』定義はコレ！

- 洗顔後、主に化粧水の後に使用するもので、水分に少量の油分を加え、乳化したもの。
- 一般にミルクローション、モイスチュアローションといわれる。
- 肌の保湿、柔軟機能の役割をもつ。

主な成分

- 水分（精製水、エタノールなど）
- 保湿成分（植物エキスなど）
- 油分（ミネラルオイルなど）
- 乳化剤

クリーム 基本1

初期老化、シワ、たるみ…悩み解消にはピンポイントで投入！

化粧水や美容液、乳液の進化に伴って、肌質によってはクリームをつけると補う油分が過剰になるケースも。「皮脂分泌の多い20代のうちは、皮脂で乾燥が防げるのでクリームは必要ないでしょう」（吉木先生）。美的世代は、シミや小ジワなど初期のエイジングケアを基本に、クリームを投入するのがスキンケアの新常識。悩みに応じたアイテム選びを！

クリーム

テキスト④

クリームの『美的』定義はコレ！

- 化粧水、乳液の後に使用するもので、油分が多く半固形状のもの。
- 油分の量によってバニシングクリーム（弱油性）、エモリエントクリーム（中油性）、コールドクリーム（油性）など。
- 乳液同様、保湿、柔軟機能の役割を果たす。

主な成分

- 水分（精製水、エタノールなど）
- 保湿成分（植物エキスなど）
- 油分（スクワランなど）
- 美容成分など

それぞれの働きを生かしてより健やかな肌へ導く

スキンケアの仕上げアイテム、乳液とクリームはどう違うのでしょうか？　「乳液は、化粧水で補った肌表面のうるおい成分を、角層へ取り込んで守るもの。角層の細胞ひとつひとつをつなぐ細胞間脂質に似た油分を使用しているので、角層まで浸透するのです。クリームは、油の膜で肌表面の乾燥を防ぐと同時に、肌に長時間とどまることによって、配合されている美容成分をより深く肌に浸透させる働きがあります。クリームは皮膚の温度で肌の中に入るので、パール粒ぐらいを指先で温めながら丁寧にのばして」（松本さん）。肌の水分を逃がさない〝ふた〟の役割をするといわれる乳液やクリームですが、本来は〝ふた〟ではなく、乳液は水分キープ、クリームは肌トラブルをケアする栄養補給アイテムなのです。「特に美的世代は、クリームをつけなくても、自らの皮脂で天然の油膜を作ることができるんですよ」（吉木先生）。つまり、肌の調子がいいときは乳液で保湿、肌状態やトラブルに合わせてクリームを投入、と使い分けるのが正解。肌を健やかに保つためには、引き算のスキンケアこそが〝基本のき〟と考えて！



エイジング系

シスレー シスレイヤ 49g ¥45,150
肌の再生を促すビタミンA誘導体を配合。肌に活力を。



初期エイジング

ボビイ ブラウン ビタエンリッチド クリーム&フェイスベース 48g ¥11,025
小ジワなどを予防。軽い質感ながら効果はリッチ。心地いいアロマオイルの香り。



高保湿系

シャネル イドゥラマックス プラス アクティブ クリーム 50g ¥8,925
高濃度・高純度の植物由来保湿成分が、乾燥にさらされた肌にうるおいを。

ハリ系

カネボウ化粧品 トワニー エスティチュード コラゲリズム クリーム（医薬部外品）30g ¥10,500 「月桃葉エキス」などの有効成分が弾むようなハリ感をもたらす。





ホルモン系

ヘレナ ルビンスタイン ライフ パール セルラ 48.4g ¥36,750
加齢とホルモン欠乏で低下する皮膚代謝を、ジャスミン由来の有効成分が活性化。ツヤ肌へ導く。

「memo」



アルビオン エクサージュ モイスチュア ミルク
全3種 各200g ¥5,250
角層の成分バランスをモデルに水分や油分、保湿成分を配合。洗顔後の肌に素早く浸透する。肌質別に3タイプあり。

乳液を先に使う〝乳液先行型〟はコットン使用で肌を柔らかく!

内部の乾燥がひどく、表面を守るために角質がはがれずに固くなった肌に、より効率よく保湿成分を浸透できるのが乳液先行タイプ。たっぷりの乳液をコットンでなじませて、角質を柔らかくする。乾燥肌におすすめ。

コスメデコルテ フューチャーサイエンス® ディープクリスタル ソフナー 全2種 200㎖ ¥5,250 肥厚しがちな角層を柔らかくする成分も配合し、きめ細かな弾力のある肌へ。

どんな役割が



乳液

基本2 日中はUVケア作用のあるアイテム選びで使い分け



UVケア成分配合、薄い肌色がついたティント乳液と呼ばれるタイプ、メーク下地にもなるタイプ、皮脂を抑える粉体を配合したニキビケア用など、日中の厳しい環境に対応するタイプもそろう乳液。保湿重視の〝夜ケア〟と、トラブル重視の〝昼ケア〟に使い分けできるので、そろえておくと便利。

1シャネル ホワイト エサンシエル エマルジョン(医薬部外品) SPF10・PA++ 50㎖ ¥8,400 メラニン生成の原因を抑える成分を配合。UVケアしつつうるおいを。
2エスト インナーアクティベート プロテクトエマルジョン SPF24・PA+++ 30㎖ ¥6,300 紫外線や乾燥から肌を守り、艶やかな肌へ。メーク下地としても。

クリーム

基本2 〝肌力〟の底上げには高機能系を選ぶべし

ストレスや外的環境、体調などの影響を受けると、肌あれを起こしたり、くすみやハリ感を失うなど〝肌力〟が低下しがち。価格も成分もリッチな高機能クリームはそんなときのカンフル剤として使うのが正解。「ゴールデンタイム(P.96参照)こそ、高機能クリームの出番。就寝前につけることで、寝ている間に成分が肌に浸透します」(松本さん)



1ドゥ・ラ・メール クレーム ドゥ・ラ・メール 30㎖ ¥17,850 独自の発酵法で作られた主成分「ミラクル・ブロスTM」がきめ細かな肌に。
2イヴ・サンローラン・ボーテ タン マジュール クリーム 50g ¥39,375 長寿のシンボルとされた「霊芝エキス」配合。角層内のうるおい成分を活性化。
3資生堂インターナショナル クレ・ド・ポー ボーテ ラ・クレーム s(医薬部外品) 25g ¥52,500 シワ・シミ・たるみなど加齢による肌悩みへ働きかけるほか、美白効果も。

memo

角層のうるおいを保つ保湿成分、〝セラミド〟配合コスメを探せ!

1アルビオン エクサージュ セルラーフォース クリーム 30g ¥6,300 セラミドが、角質細胞間を充実させて、バリア機能をアップ。
2花王ソフィーナ ソフィーナ ボーテ 美容クリーム Ⅳ 40g ¥3,675(編集部調べ) 角層の最深部まで成分が浸透。ツヤ肌に。

セラミドコスメも登場



これまで重要視されていたNMF(天然保湿因子)に代わって、今、注目を集めているのが細胞間脂質の約半分を占める〝セラミド〟という成分。水分保持力が極めて高く、外的環境からの有害物質の侵入を防ぐバリア機能をもっているが、これも年齢とともに減少していく。日常的にクリームを使うなら、セラミド入りが効率よく保湿できる。

 ●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにあります。

ます！入れるNEWアイテム厳選92を詳細解説！

撮影／中田裕史、中林正二郎
スタイリスト／高橋尚美
イラスト／カワハラユキコ
デザイン／GRACE.inc
構成／蒲沼みほ（本誌）

このブランドのこのアイテム！

たアイテムが多いのが特徴。さあ、今こそトラブルを狙い撃ちして理想肌になれるチャンスです！

心地よさがさらに進化。うるおいの膜で「入れて閉じ込める」

入れるための
クリーム
Cream

乾燥が進む季節を見据え、今季登場するクリームは、うるおい＆シールド効果が抜群に高くなっています。とはいえ、処方技術の進歩によって、「超リッチ」から「軽くてみずみずしい」ものまで、テクスチャーは実にさまざま。重たいのが苦手な人でも、好みに合うものが必ず見つかるはず。また、細胞レベル・遺伝子レベルの肌のメカニズムに着目し、例年とはまったく違う理論や新成分を採用しているアイテムが多いのも特徴です。

ア……たるみを主とする総合アンチエイジング
保……保湿
く……くすみ
小……小ジワケア
リ……リラックス

それぞれの効果を特に重視していることを示します。



寝ている間に衰えた肌機能をしっかり立て直す

←睡眠中に最も活性化する〝肌の修復機能〟を高めることに着目した夜用クリーム。細胞エネルギーのもとを作り出す、微生物由来の独自成分を配合。ランコム レネルジー モーフォリフト 48g ¥13,650（10月16日発売予定）

●使用実感　比較的軽め。なめらかにのびてベタつかず、なじませるとシルクのような手触り。

ア 保



エイジングケアしたい、でも重いのはイヤ！という人におすすめ

←特殊製法によって良質な脂質を大量に配合、ジェル処方でありながら95%の美容成分を含んでいる。衰えたるうるおい機能を活性化。ドクタープログラム トリニティーライン ジェルクリーム プレミアム 120g ¥8,190

●使用実感　この中では唯一のジェル状。するっとのびてベタつかずさわやか。オイリー肌にも。

ア 保



軽くさわやかなテクスチャー。肌質を問わず使える！

↑肌を若く保つ遺伝子（左ページコラム参照）に着目した米由来成分を採用、同時に抗酸化成分も配合。フルーティな香り＆軽めの感触はベタつき嫌いの人にもおすすめ。ナチュラ ビセ ザ キュア クリーム 50㎖ ¥24,150

●使用実感　この中では比較的軽めの使用感。さわやかな香りで重さを感じさせない。

ア 保

心地よいしっとり感。続けやすい価格も素晴らしい！

→「うるおい機能の強化」に着目、ヒアルロン酸複合成分に加え、疑似バリア効果のある成分を採用。みずみずしさとしっとり感、バランスのよさがいい。資生堂 アクアレーベルモイスチャークリーム 30g ¥2,100（編集部調べ）

●使用実感　ジェルとクリームの中間のようなテクスチャー。みずみずしいのにしっとり感は抜群。

保





女らしい香りに包まれてうっとり気分♪

←乱れた角層を整えて立て直す。より高い効果を目指すためにマッサージ使いを推奨している。優雅な香りも◎。カネボウ化粧品 インプレスIC リバイタライジングクリームエナジション 30g ¥21,000（10月9日発売予定）

●使用実感　やや緩めの感触ながら保湿実感は高い。完全になじむとシルクのような手触りに。

ア 保 リ く



最先端技術と官能的な使い心地を両立させた芸術品

←肌の老化現象の中でも〝たんぱく質の糖化〟（P.107参照）に着目した植物由来の成分を採用。とろけるようなテクスチャーと華やかな香りが贅沢。ランコム セクレ ド ヴィ ニュイ 48g ¥57,750

●使用実感　保湿実感はかなり高いがベタつきゼロでリッチなうるおいが持続。超乾燥肌にぴったり。

ア 小 保 く

年齢とともに減少していく女性ホルモンに着目

→コラーゲン強化とともに香りによるホルモン調整効果も狙う。カネボウ化粧品 トワニー エスティチュード コラゲリズム クリーム 30g ¥10,500（10月16日発売予定）

●使用実感　コクのある感触でやや固め、のばすとピタッと密着。しっかりした保湿実感が欲しい人に。

ア 保 リ く



「落とす」と「入れる」美肌ケア計画 「入れる」編 2

クリーム、美容液、アイケア、セット使い…。まだまだあり

「入れる」決め手は、

ここからは、クリームと美容液を中心に、「入れる」ための新製品を続々とご紹介。今季は今までにない新理論を採用



なんだか毛穴の開きが気になって…というあなたに

←内からハリをもたらしつつ外からうるおいを与え、毛穴の緩みを引き締める。たるみにも効果的。アンプルール ラグジュアリー・デ・エイジ リフティングクリーム プラス 30g ¥12,600（9月28日発売予定）

●使用実感　のびのよさが抜群。少量をごく薄くのばせるのでオイリー寄りの人にも。

ア 保



高機能なのに重くない！ 快適に使える絶妙な感触

←たるみや小ジワ、黄ぐすみなど、〝糖化（P.107参照）〟によるすべてのエイジングサインにアプローチ。適度な保湿実感で、混合肌でも快適に使える。ポーラ B.A ザ クリーム 30g ¥33,600（10月3日発売予定）

●使用実感　しっとりまろやかだが膜感は比較的軽め。重たすぎるのはイヤという人にもぜひ。

ア 保 く



あのカプチュールから、弾力のための夜用クリーム登場

→寝ている間の肌に働きかけて小ジワを改善、翌朝のハリツヤ肌を目指す。パルファン・クリスチャン・ディオール カプチュール XP ナイトコレクター クリーム 50ml ¥12,600

●使用実感　この中ではかなり高めの保湿実感だが、厚ぼったさはゼロ。華やかな香りも特徴。

ア 小 保



〝自然の力〟でハリとシャープな輪郭を取り戻す

→高い肌再生力をもつといわれる〝イモーテルの花〟とハリ回復効果に優れた植物〝マートル〟のエッセンシャルオイルをふんだんに配合。ロクシタン イモーテル ディヴァインクリーム 50ml ¥15,750（10月8日発売予定）

●使用実感　保湿実感は高め。固く濃厚な感触で、つけるそばからうるおいの膜が密着する。

ア 保



乾いて疲れ切った肌と心にみずみずしさを与えてくれる

軽いジェル状でみずみずしく広がり、バリア機能効果を発揮。資生堂が開発した〝抗ストレスのある香り〟を採用。資生堂 キオラ ナイトクリーム DH-EA 20g ¥10,500

●使用実感　かなり軽いジェルタイプで快適な保湿実感。オイリー肌にもおすすめ。

保 リ



エイジングを遺伝子レベルで跳ね返す最新理論を搭載

↑老化のカギを握る遺伝子メカニズムに着目した理論もさることながら、翌朝ハリを感じられる即効性にも脱帽。重すぎず軽すぎない、クセのないテクスチャーもいい。マックス ファクター SK-II スキン シグネチャー 80g ¥15,750（編集部調べ）

●使用実感　柔らかめで重さはいっさいない。少量もでまんべんなくなじませられる。

ア 保



とにかく乾いてしかたがない！ 超乾燥肌の人はぜひ

←オリジンズならではの、自然由来のうるおい成分をたっぷりブレンドした1品。乾いてあれたキメも超しっとり。特に乾燥寄りの人に。オリジンズ メイク ア ディファレンス モイスチャライザー 50ml ¥6,300

●使用実感　保湿実感はとても高い。のびがよく、少量で肌に薄いうるおいの膜を作ってくれる。

保 リ



ピタッと『フタする』ような感触が頼もしい夜用クリーム

遺伝子の働きに着目しつつ、細胞修復、細胞エネルギーの産生促進など、クリニック由来のブランドならではの機能満載。肌質別に2種ある。クリニーク ユース サージ ナイト 2 28g ¥6,300（10月15日発売予定）

●使用実感　やや固さのある感触。ピタッとフィットする感触で薄いうるおいの膜を作る。

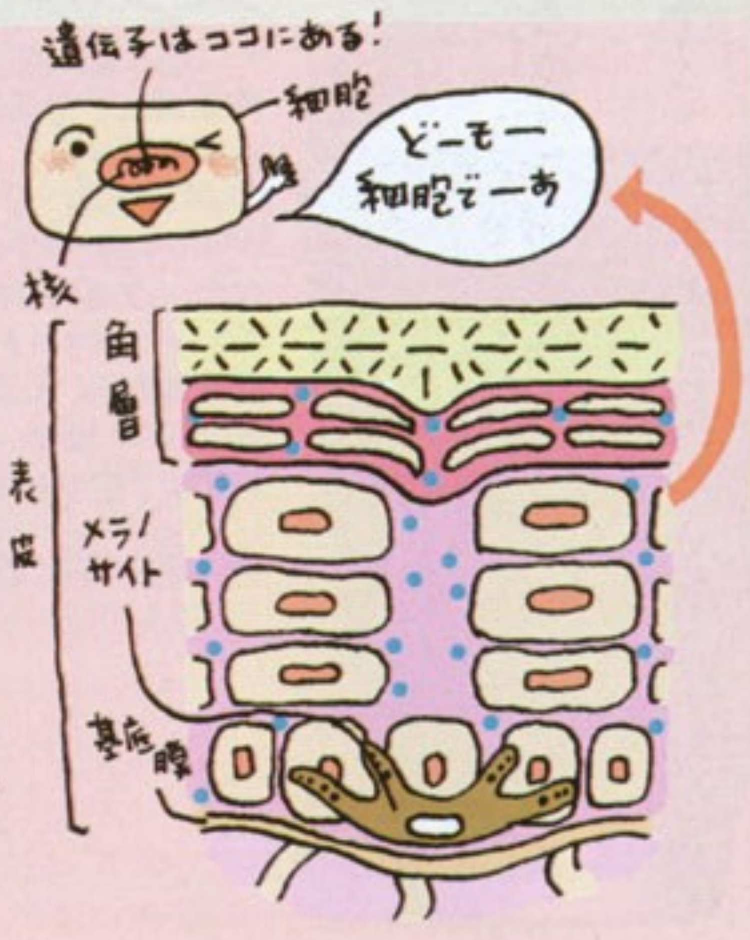
ア 保

今季新製品のキーワード①

keyword……遺伝子

2000年に「ヒト遺伝子」の全容がほぼ解明。その影響の波がいよいよコスメにもやってきた

新製品の中で特に多いのが〝遺伝子に着目〟したというもの。クリームでは「SK-II」、「クリニーク」、美容液（次ページ）では「エスティ」などがそれ。遺伝子（DNA）とは、私たちの体中にある細胞の、さらに中にある「核」に存在します。体中のたんぱく質の組成情報が組み込まれた、いわば「体の設計図」。遺伝子の情報が部分的にコピーされ、細胞分裂・修復や酵素生成が行われますが、加齢やダメージなどの影響で遺伝子の活性が衰えます。その「遺伝子の活性低下」に対抗すべく、各ブランドで独自の成分や技術が開発され、製品に応用されているのです。詳しくは次号でじっくりご紹介！



今季は効果効能がより明確に。奥まで「入れ込んで」肌質を改善!

サラッとした液状やオイルタイプ、乳液状のものまで、いろいろなテクスチャーのものがそろった今季の美容液市場。使用感は実にさまざまですが、なじませた後の保湿実感は、全般的にややしっとりしたものが多くなっています。また、クリームに比べると「アンチエイジング」「小ジワ」「保湿」など、ターゲットとするトラブルをより明確に見据えて開発されているのも特徴のひとつ。そのための理論にも遺伝子(前ページ)や糖化(左ページコラム)など、新しいメカニズムが応用されています。



オーガニック認証の植物オイルだけを厳選して凝縮

←抗酸化作用のあるザクロ種子オイルや保湿効果の高いアルガンオイルなどをブレンド。マッサージしてなじませて。アリエルトレーディング　パンゲアオーガニクス　バランシングフェイシャルオイル 30㎖ ¥7,140
●使用実感　オイルならではのしっとり感。なじみがよく素早く浸透するため、重い膜感はない。

ア 保



"保湿すること"だけを、シンプルに見つめた1本

→肌細胞の"水分の通り道"に着目した植物成分配合。「水分を引き込んでとどめる」ことで乾かない肌に導く。マリークヮント マジック ライト モイスト アプローチ 26㎖ ¥8,400
●使用実感　透明な液状。トロミ感が瞬時に水のように変化して広がり、なじむとしっとり。

保



自然の恵みが乾き切った肌をしっとりなだめる

←保水性を高める植物成分や海藻由来のエキスがじわじわと奥深くまで浸透し、乾き切った肌もしっとりと癒す。フレッシュハーバルの香りも心地いい。オリジンズ　メイク ア ディファレンス　セラム 30㎖ ¥6,300
●使用実感　乳化タイプ。軽めのクリームのようなしっとりした使用感。乾燥寄りの肌向き。

保



目立つ小ジワも翌朝はふっくら艶やかに

→長く研究してきた"細胞修復のメカニズム"の結果を凝縮した夜用美容液。主にリンクルケアに効果を発揮。パルファン・クリスチャン・ディオール　カプチュール XP ナイトコレクター セラム 30㎖ ¥13,650
●使用実感　乳化タイプで超しっとり、濃密な乳液のよう。緩い液状で素早く浸透する。

小 保



深刻な乾燥肌でもこれさえあれば即効しっとり♪

→疑似バリアを形成し、水分の蒸散を防ぐオイル美容液。マッサージにも使えて便利。フローラル調の優しい香り。カネボウ化粧品　DEWスペリア　オイルエッセンスコンセントレート 50㎖ ¥6,300(11月16日発売予定)
●使用実感　オイルならではの強力なしっとり感となめらかさ、トロミ感を瞬時に実感できる。

保 リ く



即時に肌を明るく見せるパール配合のしっとり美容液

←"ヘキサペプチド"が表情ジワに働きかける。乾燥肌向けのしっとり感。パール粒子効果で瞬時に肌が明るくなるので"続けよう!"という気になれる。コンフォート ゾーン グロリアススキン セラム 30㎖　¥23,100
●使用実感　乳化タイプ。"のびる"というより、つけたそばからピタッと密着→サラサラに変化。

ア 小 保 く



エイジングケアをまとめて全部引き受けます!

←「若い肌特有のたんぱく質を作る遺伝子の活動は、加齢とともに低下する」という事実に基づいて開発。あらゆるエイジングケアに対応できる。肌質を選ばないクセのない感触。ランコム ジェニフィック 30㎖ ¥10,500
●使用実感　半透明のジェル。浸透が早く、素早くのび広がる。軽すぎず重すぎないみずみずしさ。

ア 小 保 く



乾燥、小ジワ、くすみ…あらゆるトラブルに効果を発揮!

←細胞の中に存在する「修復のタイミングをつかさどる遺伝子」に着目した新しい概念の美容液。あらゆるエイジングサインに効果を発揮。エスティ ローダー　アドバンス ナイト リペア SR コンプレックス 30㎖ ¥8,400
●使用実感　トロミのある液がなじむと"ふんわり"した感触に。保湿実感は高いがベタつかない。

ア 小 保



"表面"と"肌の奥"どちらのケアも完璧にこなせる

↑細胞のエネルギーとなる有効成分"カルニチン"を配合。表皮の代謝を促してキメの整ったうるおい肌に。もちろん真皮のエイジングにも対処する。カネボウ化粧品 インプレス アドバンストCTエッセンス 40㎖ ¥21,000
●使用実感　白濁したジェル。保湿実感はやや高め。浸透が早く、うるおいの膜が作られる感覚。

ア 保



内側からもち上げて小ジワも緩みもないなめらか肌に

←独自の視点から小ジワとハリ対策の研究を続けてきた花王ならではの最新技術を凝縮した1本。ハリ・弾力の即効復活を狙う。エスト リフトサポート マルチエフェクター 30㎖ ¥8,400
●使用実感　半透明のジェル。保湿実感はやや高め。のびがよく少量でも広範囲をカバー、もっちり&しっとり感が続く。

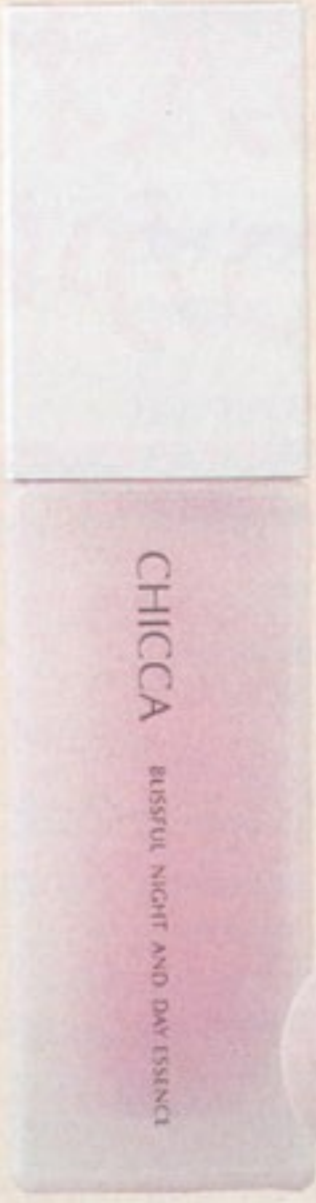
小 保



〝初期エイジングケア〟に最適な1本。香りのよさも魅力

→〝最近老化が気になり始めた〟という「エイジングケア初心者」におすすめ。保湿しながら2種類の酵母がハリを取り戻す。ハーバルな香りにも癒される。イグニス プランプショット 40㎖ ¥10,500(11月18日発売予定)
●使用実感　乳化タイプ。みずみずしく適度にしっとり、軽さとしっとり感のバランスが絶妙。

ア 小 保 リ



適度なみずみずしさ、フローラルの香りで心地よくたるみケア

←たるみケアと保湿ケアがひとつで完了。抗酸化作用のある希少な香り〝ローズオブサフラン〟を採用。軽めの感触はオイリー肌にも。カネボウ化粧品 キッカ ブリスフルナイトアンドデイ エッセンス 30㎖ ¥12,600
●使用実感　半透明のジェル。少量で素早くのび広がり、ベタつかずもっちりした感触になる。

ア 保 リ



超サラサラの手触りがGOOD! オイリー肌にも

←肌のトラブルにマルチに効果を発揮するビタミンCと、抗酸化力の高いビタミンEを高配合。瞬時にサラサラになるシリコン効果はやみつきになりそう。ドクターブラント ラインレス ビタミンCセラム 30g ¥12,600
●使用実感　固めのゲルタイプで驚くほど軽くサラサラに。ベタつくのがイヤという人はぜひ。

ア 保 く



値段にこだわらないから確実&強力な効果が欲しい…という人に

→DNAにあらかじめプログラムされている老化メカニズムに着目したという最先端美容液。その目的はずばり「細胞の寿命を延ばす」。〝本気のエイジングケア〟を考えている人に。シスレー スプレミヤ 49g ¥78,750
●使用実感　濃密な乳液のようなテクスチャーでなめらか。なじませた後はもっちりすべすべ。

ア 保



スキンケアの最後に使うユニークタイプ

←真皮に存在するふたつの弾力線維〝コラーゲン〟と〝エラスチン〟、両方にアプローチする技術を採用している。ランコム レネルジーモーフォリフト R.A.R.E. コントゥール 25㎖ ¥10,500(10月16日発売予定)
●使用実感　半透明なジェル。軽いテクスチャーで、重たさや膜感はナシ。フローラル調の香り。

ア 小 保



ストレスでボロボロになった肌をしっとり癒す

→ストレスや年齢によって乱れるホルモンと肌との関係に着目した成分を配合。オイルジェルともいうべきユニークなテクスチャーも特徴。ゲラン サクセス エイジ スプレンディッドオイルセロム 30㎖ ¥26,250
●使用実感　白濁したオイルジェル。重たさはないがかなりしっとりした感触。超乾燥肌にも。

ア 小 保 リ



脳を活性化させて肌しっとり♪ 気分もリフレッシュ

←落ち着きのあるフローラルテイストの香りには脳を活性化させる効果もある。華やかな気分に包まれて、乾いた肌も心もしっとり元気に。ブルーベル・ジャパン ニュクス クレームフレッシュ セラム 30㎖ ¥6,720
●使用実感　乳化タイプでつけた瞬間は超リッチ。その後の保湿実感も抜群に高い。乾燥肌向け。

保 リ



手応えも確実! まさに〝攻める自然派コスメ〟

→肌に刺激となる成分を極力含まない処方を採用、たるみケア成分もすべて植物由来! 自然派コスメながらも確実な引き締め感がある。サラッと軽い使い心地。アルスノーヴァ シェイプQ10 ジェル 20㎖ ¥7,140
●使用実感　瞬時に表面が軽く引き締まるような感覚がある。軽いのでオイリー肌でも快適。

ア 保 リ

今季新製品のキーワード②

keyword……………抗糖化

「たんぱく質が糖と結びつく」という〝糖化現象〟が新たに注目されている!

肌老化の要因として主に着目されていたのは、〝紫外線ダメージ〟と〝酸化〟でした。そこに新たに加わったのが〝糖化〟という現象。真皮に存在するたんぱく質が糖と結びつくと「AGEs」という老化物質に変化します。コラーゲン線維の構造が弱くなり、線維そのものが茶色くなるのです。そこで〝糖化を防ぐ〟=抗糖化のための成分を採用したのが、ランコム、ポーラ(いずれもノリーム)、エピステーム(P.109)。また、長く糖化について研究してきたカネボウ化粧品(トワニーなど)も抗糖化に着目しています。



糖化したたんぱく質が蓄積されると、コラーゲン線維が固くなり弾力が失われ、たるみにつながる。また線維そのものが茶色くなるので黄ぐすみの原因にもなる。

同じ成分を「ひたすら入れ続ける」。だから効果も早い、わかりやすい！

クレンジングからクリームまでのオールライン、もしくは同じラインの部分的なアイテムがセットで多く登場しているのも見逃せません。ほとんどは最先端技術や成分による、よりハイレベルなアンチエイジング効果を狙ったものですが、「THREE」や「アウェイク」のように自然回帰ともいうべきナチュラル志向のものも多く誕生しています。〝ハイテクスキンケア〟と〝癒し系ゆったりケア〟、さあ、あなたはどっち？楽しく大いに悩んで、長くつきあえそうなブランドをチェックしましょう！

CHANEL PRÉCISION ULTRA CORRECTION LIFT

シャネル エクストレム コレクシオン ファーミング

肌の奥からたるみをぐっと立て直す

構造学における〝テンセグリティ（張力、統合）〟という理論をスキンケアに応用。表皮と真皮のつながり、そして真皮における線維芽細胞と線維質のつながりを強化するため、特別な方法で抽出した樹木由来の成分〝エレミ PFA〟を全品に配合。この3品以外に乳液がある。



右／淡いピンク色のクリーミーな美容液。シャネル独自のエイジングケア成分、真皮に働きかける〝エレミ PFA〟を高濃度に配合。同時に表皮のハリアップ効果も狙う。シャネル エクストレム コレクシオン ファーミング セラム 30mℓ ￥16,800
中／日中の紫外線や活性酸素から肌を守る効果を発揮する日中用クリーム。ベタつかないまろやかな感触。同 ファーミング クリーム SPF15 50g ￥14,700
左／貴重なインドの香木から抽出される成分をさらに配合。〝エレミ PFA〟の効果をより深く作用させる。同 ファーミング ニュイ クリーム 50g ￥17,325

ア 保

Excellula

佐藤製薬 エクセルーラ

基底膜を強化してハリをアップ！

自社独自の特許出願中成分〝パワーコンプレックス〟と、同じく特許出願中の処方〝ディープデリバリーシステム〟を、全製品に採用した製薬会社ならではのライン。〝パワーコンプレックス〟には〝サイラトロエキス〟という業界初の植物成分が配合されている。表皮と真皮の間にある基底膜の強化を目指し、ハリと弾力の回復を狙う。化粧水もある。



右／コクがあるのにスルッと軽やかな乳液。ヒアルロン酸などの保湿成分も配合されているが、重くならないよう処方を工夫してある。佐藤製薬 エクセルーラ パワーエマルジョン 120mℓ ￥3,150
中／〝パワーエッセンス〟が肌の奥深くまで働きかける。同 デリバリーエッセンス 50g ￥3,990
左／リッチな使い心地で、あれた肌にもしっとり浸透。皮膚温度に反応して薄くなめらかになじむ特殊な処方を採用しているのも、製薬会社だからこそなせるワザ。同 パワークリーム 40g ￥4,725

ア 小 保

HELENA RUBINSTEIN PRODIGY Re-PLASTY

ヘレナ ルビンスタイン プロディジー リプラスティ

〝クリニックと同じ効果〟を目指すライン

世界的に有名な美容クリニック「ラクリニック・モントルー」との提携により'08年に誕生した〝リプラスティシリーズ〟の第2弾。ピーリングとエイジングケアを合わせて行う治療を化粧品に応用したのがこのライン。美容液、マスク、クリームの3品。美容液には〝ピュアレチノール〟が、ヘレナ史上最高濃度で配合されている。



右／穏やかなピーリング成分に加え〝ピュアレチノール〟などを配合した美容液。夜のみ使用する。ヘレナ ルビンスタイン プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト 30mℓ ￥16,800
中／不要な角質をはく離する効果に優れたマスク。水分も補給。同 ピール マスク 75mℓ ￥9,975
左／3種類のピーリング成分に、特許を取得した細胞再生促進成分を配合したクリーム。朝も夜も使える。紫外線防止効果もあるのがいい。同 ピール クリーム SPF10・PA+++ 50g ￥21,000

ア 小 保

OSCIEM

B・L・オーバーシーズ オシエム

〝スキンケアの喜び〟を実感して

薬草療法士、アロマセラピスト、調香師の資格をもつポーランド人、ヤン・クズミレク氏のプロデュースにより、今年8月に誕生。自然＆芳香療法の理論を応用し、成分はもちろん香りや官能的な使い心地にまでこだわっている。すべてのアイテムに「使う前に手のひらに広げ、香りを感じて深呼吸する」という方法を提唱している。全7品。



右／色素沈着を防ぐ〝インディアングースベリー〟、血行アップ効果のある〝クランベリーオイル〟を配合した美容液。B・L・オーバーシーズ オシエム タイムラインヴィサージュ 30mℓ ￥29,400
中／肌の弾力をアップさせる効果のある2種類の精油を配合した美容液。特にたるみが気になる人はこちらがおすすめ。同 リフィニングラディエンスエッセンス 30mℓ ￥27,300
左／18種類ものアミノ酸を含むシルクを配合。ナイトクリームアクティーフ 50mℓ ￥23,100

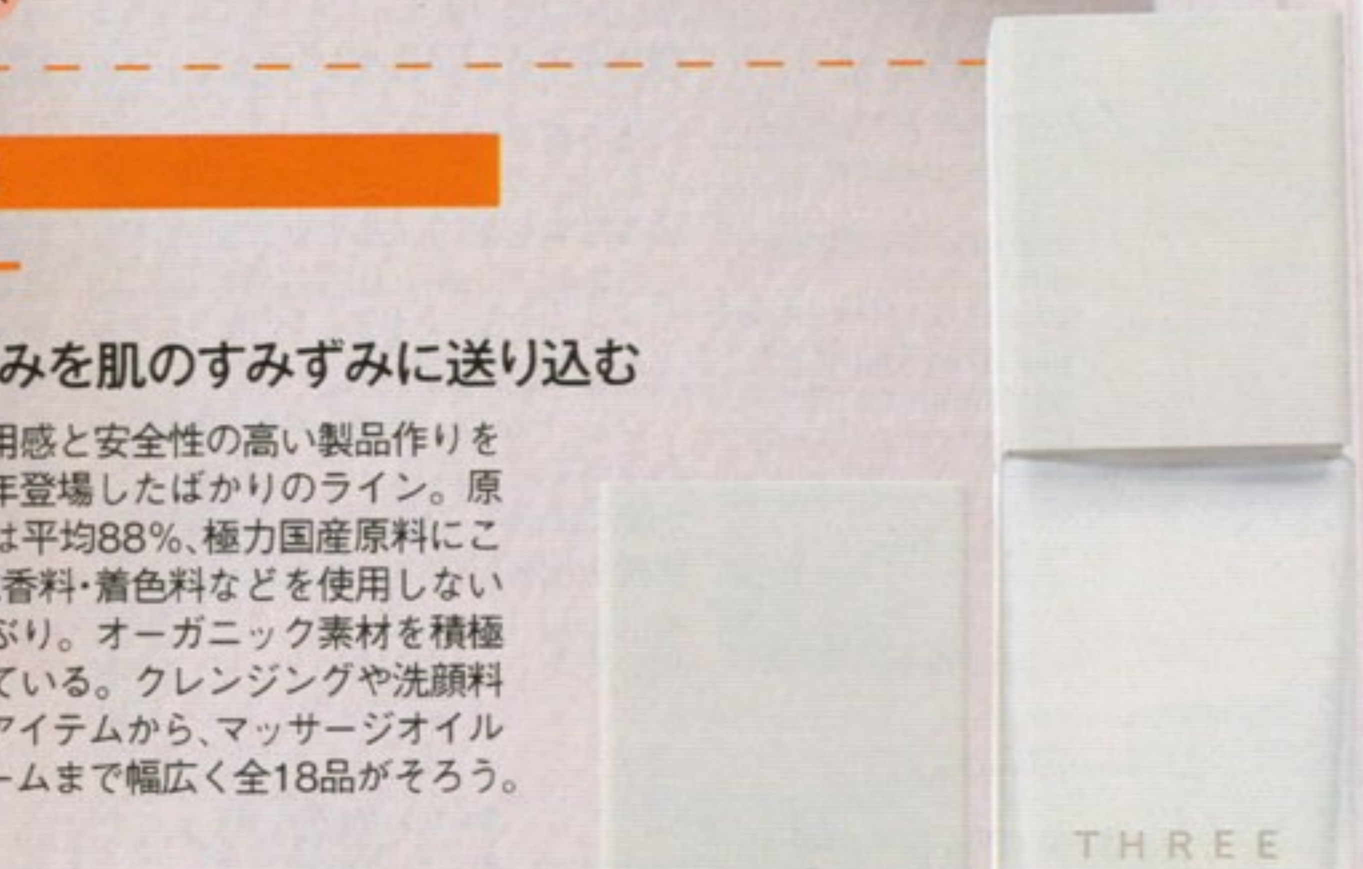
ア 保 り く

THREE

スリー

自然の恵みを肌のすみずみに送り込む

心地よい使用感と安全性の高い製品作りを目指し、今年登場したばかりのライン。原料の天然率は平均88%、極力国産原料にこだわり、合成香料・着色料などを使用しないという徹底ぶり。オーガニック素材を積極的に採用している。クレンジングや洗顔料などの基本アイテムから、マッサージオイルやリップバームまで幅広く全18品がそろう。



右／6種の植物オイルを絶妙なバランスで配合した乳液。肌質別に2種あるが、それぞれブレンドするオイルを替えているところが素晴らしい。THREE バランシング エマルジョン 100mℓ ￥6,825
中／天然由来成分97%のミルク状美容液。ローズマリーやネロリなどの精油をふんだんに使用。さわやかなハーバル系の香りも魅力。同 バランシング トリートメント エッセンス 30mℓ ￥8,400
左／シアバターやミツロウを使用。肌質別に2種がある。同 バランシング クリーム 28g ￥8,400

ア 保 り く

COSMENCE CRÈME DE JEUNESSE

CCBパリ/クラブ・クレアター・ボーテ コスマンス クレーム ド ジュネス



エイジングケアの権威が自ら開発

老化のメカニズム研究で名高い、フランスのエティエンヌ・ボリュー博士が作った総合アンチエイジングケアコスメ。天然酵母由来の成分〝プロティシュレン〟が弾力線維に働きかける。ユニークなのはマッサージャー。コロコロ転がすだけで手軽。化粧水もある。

右/肌のターンオーバーを正常に整える日中用クリーム。つけた瞬間肌がなめらかに整って、シルクのような手触り。CCBパリ(クラブ・クレアター・ボーテ)コスマンス クレーム ド ジュネス デイクリーム 50g ¥4,725
中/たるみに着目した成分〝プロティシュレン〟を高配合した目元用クリーム。衰えやすい目元にうるおいとハリをもたらす。重すぎずなめらかな使い心地。同 アイ 15g ¥3,990
左/ローラーの突起が肌に適度な刺激を与えて血行促進と循環機能を促進。首すじに使うのも気持ちいい。同 マッサージャー ¥1,575

小 保 く

episteme

ロート製薬 エピステーム

エイジングケアの新しい概念=〝抗糖化〟を狙う

今季注目されている〝たんぱく質の糖化〟にいち早く着目。きめ細かなアイテムラインアップで、サプリメントを加えると全18品がそろう。ほぼすべてのアイテムに、米国製薬企業との共同開発によって開発された「糖化に立ち向かう成分」を採用したのが特徴。加齢、酸化、紫外線によるダメージなども考慮した、テクロノジー満載のライン。



右/ふき取るようになじませることで余分な角質をケア、ゴワつきを解消する美容液。3種類の酸が配合されている。ロート製薬 エピステーム リファインエッセンス 90㎖ ¥6,300
中/軽くマッサージしながら使う。血行を促し、後から使うアイテムの浸透を高める。くすみ解消効果も。同 ブーストエッセンス 27g ¥8,400
左/加齢、糖化、酸化、紫外線ダメージ、すべてをケアする成分を贅沢に配合した夜用のクリーム。表面のうるおい&奥からの弾力アップも目指すマルチ機能。同 ナイトコンセントレイトクリーム 45g ¥18,900

ア 小 保 く

ALBION EXAGE

アルビオン エクサージュ

もっとうるおいを実感したいあなたに

1997年に登場した「エクサージュ」が12年後の今季、大幅にリニューアル。徹底的に重視したのはうるおい効果。真皮→表皮に至る水分のメカニズムに着目し、5つのトリートメント成分を配合している。フレーティフローラルの優しい香りも心地いい。乳液、化粧水などの基本アイテムからスペシャルケアアイテムまで13品がある。



右/6つのトリートメント成分をぎゅっと凝縮した美容液。〝今そこにある乾き〟を癒しつつ、慢性的な乾燥の原因を根本から立て直す。アルビオン エクサージュ バイタル フィリング 40㎖ ¥5,250
中/バリア機能を強化する効果に優れたクリーム。同 セルラーフォース クリーム 30g ¥6,300
左/オイルジェルベースのマッサージ料。乾きを立て直すのはもちろん、血行促進&くすみ解消効果もあり。ふき取りor洗い流し、どちらでもOK。同 ストリーム アクティベーター 80g ¥5,250

小 保 く

shu uemura red:juvenus

シュウ ウエムラ リジュヴィナス

肌サイクルを整えて初期老化に対抗

肌色がさえない、小ジワが目立ってきたetc.…、〝初期老化のサインケア〟のためのライン。赤い実の〝アラマキ〟という植物に加え、ザクロやトマトのリコピンなど、「赤」を思わせる植物由来成分が抗酸化作用を発揮、肌サイクルを整える。古い角質を穏やかにはがれやすくする成分も採用。全6品、すべて比較的軽いテクスチャーなのも特徴。



右/水分を大量に抱え込む〝ヒアルロン酸〟に加え、肌をなめらかに整えるオイルを採用。うるおいを与えてツヤのある肌に導く。シュウ ウエムラ リジュヴィナス エマルジョン 75㎖ ¥7,350
中/シリーズ共通成分を贅沢に凝縮した1本。弱りかけた肌の力を立て直してくれる。ジェル状&みずみずしいテクスチャーでベタつきがちな肌にも心地いい。同 コンセントレイト 30㎖ ¥8,925
左/みずみずしい使い心地。長時間うるおいをキープ、肌を乾かさない。同 クリーム 50㎖ ¥9,450

小 保 く

AWAKE herbal vitalizing

アウェイク ハーバル バイタライジング

癒し+(プラス)エイジングケア、ダブルの効果

古くから医療に用いられてきた樹木、〝糸杉(いとすぎ)〟から抽出・精製された〝サイプレスオイル〟。ストレスホルモンを減少させる効果やリラックス効果のあるこのオイルの香りを最大限に活用したのがこのライン。既存の化粧液に追加される形で登場した。コラーゲンをサポートするオリーブリーフエキスを全品に配合している。全7品が新登場。



右/特にコラーゲンケアを重視して設計されたのがこの乳液。コットンに含ませてなじませて使うのが特徴。アウェイク ハーバル バイタライジング モイスチュアフルイド 125㎖ ¥7,875
中/サイプレスオイルの香りを堪能できるしっとり感触のクリーム。同 クリーム 32g ¥10,500
左/肌にのばして5〜10分、その後ティッシュオフor洗い流すだけのお手軽マスク。ケアの最中は香りのよさに癒される。オフ後は透明感とハリに満ちた肌に。同 リフトコンフォート 110g ¥6,300

ア 保 リ

今季新製品のキーワード③

keyword……………ハーバル

癒し系のパワーがさらに進化。オーガニック由来のものも増加中!

〝遺伝子〟や〝糖化〟など、ハイテクなキーワードに隠れてあまり目立たないけれど…ハーバル系コスメが大きく進化しているのもぜひチェックしたいポイント。ハーバルというと、今までは使用感やリラックス効果ばかりがクローズアップされがちでしたが、今季は〝確実な手応え〟も感じられるよう、原料や処方にさらに工夫が凝らされています。原料にオーガニック植物が多く使われるようになったのも特徴。このページの「アウェイク」や「THREE」、「アル[illegible](P.107)」などがそれ。







〝アウェイク ハーバル バイタライジング〟に採用されている「サイプレスオイル」の原料となる糸杉のイラスト(上右)と、〝ロクシタン イモーテル ディヴァインクリーム(P.105)〟で使われるイモーテルの花畑(上左)。

衰えやすい目元は「保護しつつ入れる」。今季はまれに見る大豊作です!

入れるための
アイクリーム
Eye cream

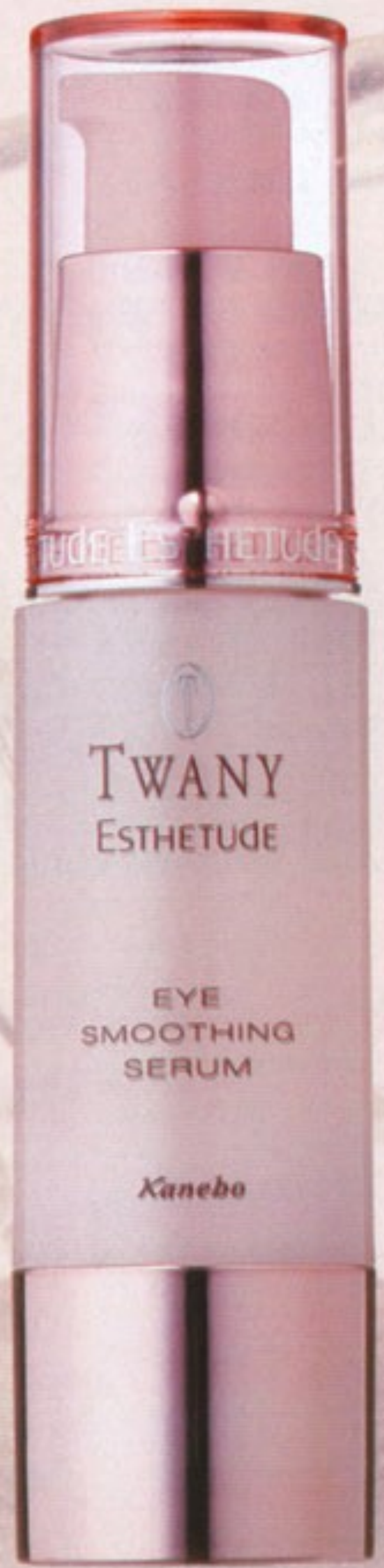
今季は、とにかくアイクリームが豊富! アイクリームは
使わない、という人もいるかもしれないけれど、
これを機にぜひ使う習慣を身につけたいもの。
大きく分けると「やや固めで目元だけにつくタイプ」
「柔らかめで広範囲にのばせるタイプ」のふたつが
ありますが、どちらにするかは好みしだい。
顔全体の膜感をあまり重くしたくないなら、前者がおすすめです。



目元のトラブルオールケア!マッサージツールつき

↓なじませた後、週に1～2度陶磁器製のアイスプーンでマッサージを行う。ハリ回復・美白・むくみ・乾燥をオールケアできる。アユーラ センシエンス バイタラクティブアイポット 30g ¥10,500(アイスプーン付)
●使用実感　柔らか&のびがよく、広範囲にのびる。マッサージにも最適なメルティ感。

ア 小 保 く



ピーンとしたハリが長時間持続。軽い感触も心地いい

→ひんやりジェルが目元に浸透、緩みやむくみをすっきり解消。ヴェール効果でハリが長時間持続する。軽いのでベタつき嫌いの人にも。カネボウ化粧品 トワニー エスティチュード アイスムージングセラム 15g ¥5,250
●使用実感　透明&柔らかなジェルで重たさはなく、広範囲にのびる。適度な清涼感がある。

ア 小 保 く



マットな感触でベタつかない。メーク前にも快適に使える

↑肌に不可欠な4つのミネラルを含むパウダーを配合。ケア効果だけでなくマットな質感&ソフトフォーカス効果で小ジワを即効カバーできる。ジョルジオ アルマーニ クレマ ネラ アイ クリーム 15g ¥18,900
●使用実感　固めのクリーム状で狙ったところだけに密着。するっとしてベタつきナシ。

ア 小 保 く



極度の乾燥&小ジワも即効で超しっとり!

←新しいオイルタイプの目元用美容液。オイルならではのリッチなうるおいで小ジワをケアするだけでなく、リンパ&血行循環を促す作用もある。イグニス エモリエンタル アイ 12㎖ ¥5,250(11月18日発売予定)
●使用実感　かなりリッチでしっとり感抜群。特に乾燥がひどく小ジワに悩む人向き。

小 保 り く

まだまだあるぞ!
新製品NEWS 2

朝用と夜用、セットのクリームが多数お目見え。朝と夜と〝入れ分け〟を

今までにないほど「朝用」「夜用」のクリームが多いのも今季ならではの傾向。「朝用」には日中のダメージ軽減効果をもたせ、「夜用」は修復効果に特化するというのが共通している点。「朝用」は比較的軽いものが多いので、クリームが苦手な人にも向いています。もちろんセットで使うのがおすすめだけれど、ライフスタイルに合わせて片方だけ取り入れるのもひとつの手。



〝朝と夜の目元〟を考えて作られたキット

↑週に1度使用するマスクもセットされているキット。右/朝用はひんやり清涼感があり、起き抜けのくすみやむくみの解消にぴったり。左/夜用はリッチな感触でふっくら感を取り戻す。どちらも軽くマッサージして使うこと。カネボウ化粧品 ルナソル アイエッセンスキット¥5,250〈フォーデイ10g、フォーナイト10g、マスク4枚のセット〉





頭皮だって時には角質ケアしなくちゃ

←皮脂や毛穴汚れをオフ、毛髪環境をリセットする頭皮用ゴマージュ。ヘッドスパを受けているような心地よさ。週に1度使用。カリタゴマージュ ルビタリザン シュヴー RN 150g ¥6,510



マッサージオイルなのにふわふわムース♪

→泡状なので垂れ落ちず肌にのび、なめらかなオイルに変化。マッサージ後は洗い流すだけ。シュウ ウエムラ アミノマッサージ オイル フォーム 70g ¥4,725(10月1日発売予定)



ケア成分を5倍濃縮。『カプセルつぶし』も楽しい

↑カプセルをつぶして2剤を混ぜ、1か月マッサージして使う集中ケア美容液。パルファム ジバンシイ ラディカリー ノーサージェティクス インテンシブ〈21個入〉¥33,600

まだまだあるぞ!
新製品NEWS 1

ユニークなスペシャルケアアイテムが多数。楽しみながら〝奥まで入れる〟

秋冬は、例年スペシャルケアアイテムの新製品が多いけれど、今季は〝ちょっと変わった〟ユニークなものが多いのが特徴です。「ジバンシイ」のように感触が独特だったり、「リバイタル グラナス」のように使い方が特殊だったり…。トラブル解消効果だけでなく『ケアする楽しさ』『使いやすさ』がアップしたアイテムがたくさん。ぜひあれこれチェックしてみて!



2週間〝これしか使ってはいけない!〟

↑これだけを14日集中使用することで〝老化しにくい肌〟に。資生堂インターナショナル リバイタル グラナス プラチナムシステム ¥26,250〈エッセンス、デークリーム、ナイトクリーム、ゲル、マスクのセット〉



ずっと触れていたくなる目元専用のマスク

↑目元のくすみ、くま、むくみを解消。まるでゼリーのようなフルフルした感触で本当に気持ちいい! イヴ・サンローラン・ボーテ トップ シークレット インスタント アイ パッチ2枚入×8セット ¥6,825



面倒くさがりなあなたでも続けられる

←夜のケアの最後に塗るだけでOK、パック効果を発揮する。16日間集中して使う。ソニア リキエル エクラスブレンドゥール トレットマン〈16個入〉¥12,600(11月1日発売予定)





シミも小ジワもまとめてケアしたい…そんな声に応えます

←このブランド独自の美白成分に加え、保湿成分&バリア機能成分をたっぷり処方。小ジワと目元のシミケアがまとめてできるスグレもの。大塚製薬インナーシグナル リジュブネイトクリアアップアイズ 9g ¥5,250
●使用実感 固めの半透明ジェルで狙った部分につけられる。保湿実感は高いが重たさはナシ。

小 保 く



あれもこれもケアしたいという欲張り派には

←たるみ、くすみ、小ジワ、複合化した目元のトラブルをマルチにケアできる。続けやすい手ごろな価格もいい。ユズのほんのりした香りもさわやか。キナリ 草花木果 アイクリームEX 15g ¥4,200(9月29日発売予定)
●使用実感 やや固めのクリーム状でずるずるのびすぎない。クリームならではのしっとり感。

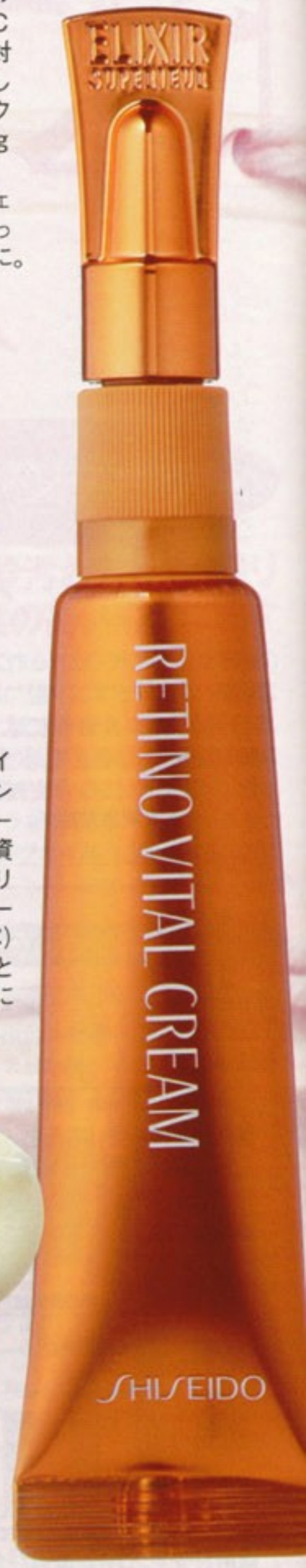
ア 小 保 く



とにかく絶対ベタつくのはイヤ！というあなたに

←コラーゲンの〝破壊と生成のバランス〟に着目。ビタミンCやアミノ酸など、それぞれに対応する成分をたっぷりと配合している。ジーノ アミノリンクルエッセンス エクストラ 15g ¥4,725(10月1日発売予定)
●使用実感 固めの半透明ジェルタイプでサラリと軽い。狙ったところだけをケアしたい人に。

ア 小 保



レチノールを凝縮。深刻なシワに悩んでいる人なら

→〝ピュアレチノール〟をメインにヒアルロン酸やコラーゲンエキスを配合した部分用クリーム。目元にも口元にもOK。資生堂 エリクシール シュペリエル レチノバイタル クリーム 15g ¥8,190(編集部調べ)
●使用実感 艶やか&超しっとり。緩いクリーム状で広範囲に塗ることができる。

ア 小 保



フローラル系の女らしい香りにお手入れ心もアップ

←マッサージにそのまま使える独自のノズル設計。なじませながらマッサージ&冷感刺激をすることで、むくみもくまもすっきり。パルファン・クリスチャン・ディオール カプチュール トータル アイR 15㎖ ¥10,500
●使用実感 緩めのクリーム状で適度にしっとり。厚ぼったくならずのび広がる。華やかな香り。

ア 小 保 く



ストレス&乾燥による小ジワやくすみを徹底退治

←乾燥&表情筋の疲労による小ジワに着目している。徹底的に保湿&表情筋に働きかけることで、ハリのある目元に。くすみ・くま解消効果のある成分の配合も。マリークヮント リビルドアイ クリーム 15g ¥8,400
●使用実感 固すぎず柔らかすぎず、クセのない使い心地。この中でも保湿実感はかなり高め。

小 保 く

まだまだあるぞ！ 新製品NEWS 3

〝入れるケア〟にはマスト！プラスα効果も備えたマルチオイルがたくさん登場

単品使いはもちろん、クリームに混ぜたり、マッサージに使ったり…マルチに使えるオイルは、より乾燥しやすくなるこれからの『入れるケア』に欠かせないアイテムです。今季はオイルアイテムの新製品も多い！ とはいえ、ひと口にオイルといっても特徴は千差万別。それぞれ目的と独自のスキンケア効果をうたっているので、自分のトラブルや目的に合ったものを探して。



疲れた肌と心にうるおいが染み渡る

↑P.109で紹介しているラインの中の1品。香りの力でストレスを和らげてくれる。アウェイク ハーバル バイタライジング コンセントレイトオイル 40㎖ ¥8,400



女らしさも盛り上げるまろやかなテクスチャー

↑ベルガモットやパチュリなど、4種の精油を採用。優雅でスパイシーな香りに女らしい気分もアップ。THREE ピュリファイング トリートメントオイル 30㎖ ¥7,350



部分的な皮むけをシールドするバーム

↑部分的に使うオイルバーム。皮がむけるほど乾いてあれたキメもぴたっとシールドして保護。ベタつかないのもいい。アルビオン エクサージュ バームIC 6,8g ¥4,200



肌の再生効果に着目したザクロオイル

↑細胞膜の材料となり、血管や肌の弾力を助けるといわれるザクロ特有成分〝プニカ酸〟。そのパワーを凝縮。ヴェレダ ざ[illegible] ¥4,725(10月1日発売予定)



たっぷり使えるお手ごろプライス

↑スクラワンやホホバオイルなどを皮脂の構造とよく似たバランスで配合。惜しみなく使える価格。資生堂 エリクシール プ[illegible] 美容オイル 40㎖ ¥4,095(編集部調べ)



サラッとしたタイプが好きな人におすすめ

↑天然植物から抽出した18種類のボタニカルオイル配合。コスメデコルテ フューチャーサイエンス リペア コンセントレイション 18 40㎖ ¥5,250(10月16日発売予定)





世界基準のエイジングケアを視野に入れた高機能っぷり

←日本だけでなく世界に向けて発売されるクリーム。上／日中の肌ダメージを解消する独自成分を配合。資生堂 フューチャーソリューション LX データイムプロテクティブ クリーム SPF15・PA+ 51g ¥26,250
下／同じラインの夜用クリーム。ため込んだ肌ダメージを解消するため、日中用とはまったく違う成分を採用。まろやかで贅沢な使い心地。同フューチャーソリューション LX トータル Rクリーム 50g ¥31,500



朝は徹底プロテクト、夜は細胞レベルの修復をしてくれる

←日中と夜、違う環境を過ごすために設計されている。上／乾燥やストレス、紫外線などあらゆる日中ダメージを跳ね返す。乾燥する季節にぴったり。ラ・プレリー AGデイクリーム 50㎖ ¥26,250(10月1日発売予定)
下／細胞の長寿にかかわる遺伝子に着目、植物由来の成分を配合している。寝ている間に衰えた肌機能を活性化。翌朝はハリ肌に。しっとりした感触。同AGナイトクリーム 50㎖ ¥26,250(10月1日発売予定)



朝も夜も、香りの力でリフレッシュ&リラックス♪

←イグニスならではの、〝香りの力〟を生かした2品。上／ラベンダー水、ラベンダーオイル、ラベンダーエキスを配合。さっぱりみずみずしいジェルタイプ。イグニス モーニングアロマ クリーム 30g ¥5,250
下／リラックス効果をもたらす成分〝GABA〟を配合。ハリを復活させるしっとり濃密なテクスチャー。11種類のハーブをブレンドしたフレッシュな香りもいい。同 ナイトリィモイスト クリーム 30g ¥6,300

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302～303ページにあります。

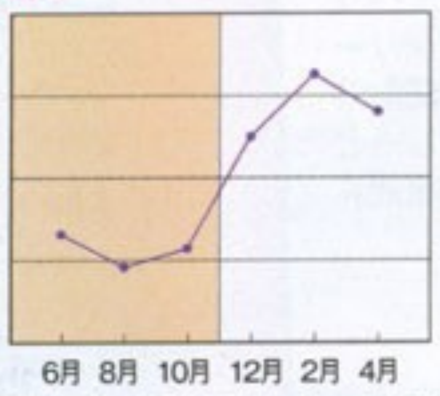
と〝浸透〟を両立するスキンケア

「入れる」のパワーサイエンスで精密な美に出合う

過酷な夏を過ごした後の秋の肌は、1年で最もゴワつきがち。
今こそ、「落とす」と「入れる」、両面のケアが必要です。
〝リセット〟と〝浸透〟に着目した「リバイタル グラナス」のスキンケアなら、ダメージを受けた肌をうるおいで満たして、キメがふっくら整った精密な美しさへと導いてくれます。

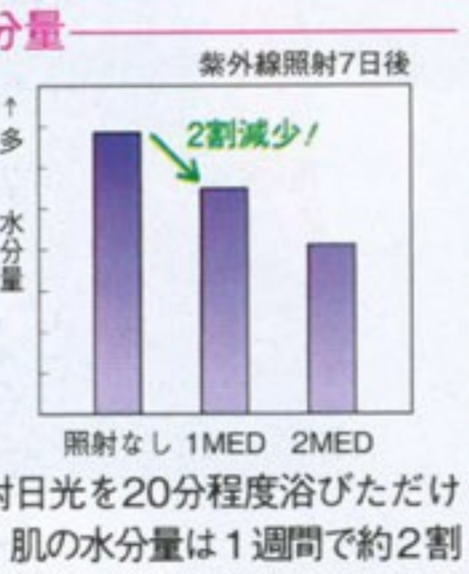
紫外線ダメージにより、秋の肌は透明度も水分量もこんなにDOWN!
※資生堂調べ。

透明度



紫外線を強く受けてしまった夏から秋にかけての肌は角層が厚くなってしまうため、冬場と比べると透明度が約半分に下がってしまう。

水分量



直射日光を20分程度浴びただけで、肌の水分量は1週間で約2割も減少! 水分量の低下がキメの乱れや肌の透明感が失われる原因にも。

〝紫外線乾燥〟は「落として」「入れる」の両面からケアするのが秋美人へと導くカギ!

ゴワつき、カサつき…。秋の肌の不調の原因は〝紫外線乾燥〟にあり!

noriさん　秋になり、最新のメークがたくさん出てきたというのに、ファンデーションのノリは今イチだし、今までの色ではお面のように浮いてしまって。手触りも、なんだか固くてゴワついているような気がするんですよね…。

松本さん　それは「気がする」のではなくて、事実そうなんですよ。夏を過ごした肌は、紫外線の影響を受け、肌の保水力が衰えます。これを〝紫外線乾燥〟と呼ぶのですが、紫外線を浴びると、肌の天然保湿因子である〝NMF〟が減少し、肌の生まれ変わりのリズムが狂ってきます。それを放っておくと、角層が厚くなったり、キメが乱れたりして、透明感も失われてしまいます。手触りが悪くなったりファンデーションの色を暗くしなければならなくなるのはこのためです。これはもう、肌の状態が変わってしまっているということですから、きちんと「落として」から、肌の保水力を高める「入れる」お手入れを始めることが先決です。

秋の正しいスキンケアについて語ってくれたのは…



イラストレーター
noriさん
『美的』をはじめ、雑誌や広告、書籍などで幅広く活躍中。大人っぽくおしゃれな作風にファン多し。美容の知識も豊富で、最新スキンケアには興味津々。



資生堂
松本千加子さん
資生堂研究所 スキンケア研究開発センター副主幹研究員。資生堂スキンケアのほぼすべての開発に携わる。

スキンケア選びのキーワードは〝リセット〟と〝浸透〟

松本さん　紫外線ダメージを受けた秋の肌には、「落とす」ケアと「入れる」ケアの両方を正しく行うことが重要です。そのどちらにおいても、リバイタル グラナスは特におすすめですよ!

noriさん　最近では「入れる」ケアだけでなく「落とす」ケアもかなり注目されていますよね。リバイタル グラナスだと、どう違うんですか?

松本さん　秋の肌は保水力が衰え、角層がとても肥厚しているため、うるおいの浸透も悪くなってきます。リバイタル グラナスのクレンジングアイテムは、毛穴のすみずみまで汚れを取り除いて角層をリフレッシュしながら、肌を優しく洗い上げてくれるんです。そうして肌をリセットするからこそ、その後の「入れる」ケアが生きてきます。一般的には化粧水と乳液がありますが、よりうるおいを浸透・持続させ、肌の生まれ変わりのリズムを整えるためには、美容液をプラスして。いずれも〝美容豆エキス*〟配合で保水力に優れ、肌ダメージを速攻でケアしてくれるんですよ。

夏の紫外線を浴びただけで…



通勤や洗濯時の「うっかり日焼け」にご用心! 短時間でも、その積み重ねが、秋の肌ダメージへとつながる。



肌が固くなったりゴワついてしまうのは、紫外線により肌の保水力が低下したせい。急いでお手入れしなくては!

noriさん　リバイタル グラナスの「入れる」ケアには「透光ケア」と「精密ケア」の2種類あるそうですが、どちらがより効果的ですか?

松本さん　透明感が足りない人には「透光」、ゴワつきが気になる人には「精密」というように、肌コンディションにより使い分けてもOKですが、気温が20℃前後になってくると、より保湿効果の高い「精密」のほうに切り替えましょう。キメもふっくらと整うので、みずみずしくうるおった柔肌がきっと手に入りますよ!

*美容豆エキス(保湿):シカクマメ種子エキス、グリセリン



秋こそ〝リセット〟と〝持続〟に着目したスキンケアが必要!
リバイタル グラナスのスキンケアなら、ダメージ肌をケアして、うるおいをキープ!

この秋まず実践すべきは〝リセット〟

「落とす」と



「落とす」

まずは肌に優しいクレンジングで肌を〝リセット〟することが美肌への第1歩！



クレンジングミルク

肌への悪影響を取り去って美肌へと導くミルク状洗顔料

毛穴の奥にひそむ余分な過酸化脂質や汚れだけを選び取り、ミクロの泡で優しく洗い上げるクレンジングミルク。〝海洋性コラーゲン〟と〝ヒアルロン酸〟配合で、肌に必要なうるおいはしっかりキープするので、突っぱり感もなし。洗顔後はふんわり柔らかな肌へ。リバイタル グラナス クレンジングミルク　180㎖　¥4,200

こう使うのが効果的！



肌を水でぬらした後、水またはぬるま湯を加えながら、手のひらを逆さまにしても落ちないくらいまでよく泡立てる。顔のすみずみまで丁寧に洗った後、充分に洗い流す。〈使用時間目安：90秒〉

クレンジングオイル

毛穴奥の角栓汚れまでスッキリオフして純度の高い素肌に戻す

精製を重ねて丁寧に作られた、水のような感触のクレンジングオイル。強くこすらずとも、簡単にメークオフできる。また角栓クリア成分配合で、過酸化脂質を含む汚れをからめとり、毛穴の奥にひそむ肌への悪影響までもシャットダウン。洗い流した後は、サラサラな肌に。リバイタル グラナス メーククレンジングオイル 180㎖ ¥4,725

こう使うのが効果的！

乾いた手のひらにディスペンサー3回押し分をとり、矢印の方向へ指全体を使って顔全体に広げる。メークとよくなじませた後、水またはぬるま湯で洗い流す。〈使用時間目安：90秒〉



賢いクレンジング&洗顔料選びこそが美肌への第1ステップ

洗い流すものだからと、クレンジングや洗顔料を適当に考えてはいませんか？ 実はこれらの「落とす」ケアこそ、精密な美しさのカギを握るファーストステップ。アイテム選びや使い方で、肌の手触りや質感に大きな影響を及ぼします。

リバイタル グラナスの「メーククレンジングオイル」は、サラッとした質感でありながらしっかり汚れとなじみ、不要なものを脱ぎ捨てるようにメークオフできます。注目すべきは、毛穴ケアまでできる点。毛穴や角栓の目立つ肌の中には、肌に悪影響を及ぼす原因も多く存在するのだそう。この「メーククレンジングオイル」は、こうした肌に悪影響を及ぼす物質まできっちり落とし切ることができるのです。その後は「クレンジングミルク」で洗顔を。肌に浮き上がった皮脂と毛穴に詰まった不要な皮脂だけを選びとって洗浄し、必要なうるおいはしっかり肌にとどめてくれます。

この2品で肌のコンディションを整えれば、それだけで肌は生まれ変わったように整い、次に行う「入れる」スキンケアのステップにも違いが出てくるのです。

「入れる」

瞬時に〝浸透〟、うるおいの膜を作って逃さない。秋の肌にはそんなスキンケアが必要不可欠

ストレッチテクニック：目元&口元の乾燥

目元



中指と薬指の腹を使い、眉間を下から上へ擦り上げた後、まぶた・目の下からこめかみへ、中心から外に向かって引き上げる。片手で目尻をのばして、細かい部分まで丁寧になじませるのがコツ。

口元

中指と薬指の腹を使い、法令線を横にのばすようにON。片手で頬を引き上げるようにのばしながら、細かい部分まで丁寧になじませるのがポイント。指滑りが止まったら終了。



パッティングテクニック：毛穴



まず、セラムを頬の毛穴の気になる部分に軽くのばす。その後、手のひら全体を使って、大きく円を描くように、頬を引き上げる。



次に、中指と薬指の腹を使い、下から上にもち上げるようにして、たたき込むようになじませる。指滑りが止まったら、終了。





セラム

〝パック浸透設計〟の濃密美容液が美しさの成長を導く

〝美容豆エキス〟が高配合された、トロリと濃密な美容液。肌にのばすと、採用されている特殊なうるおいのネットを形成し、パックの効果を実感。効果成分を角層まで素早く大量に引き込んで、みずみずしくキメの整ったハリ肌へと導く。気になる部分によってなじませ方を変えるのもおすすめ。リバイタル グラナス セラム 30g ¥15,750



こう使うのが効果的！

化粧水の後、手のひらにディスペンサー2回押し分をとり、顔のすみずみまで丁寧になじませる。ディスペンサー1回押し分ずつを片頬にのせると塗布しやすい。〈使用時間目安：30秒〉

〝浸透〟し〝持続〟する基本ケアが精密な肌への近道

「落とす」ケアの後は、いよいよスキンケアの本番、「入れる」ケアを開始！ 秋の肌は、紫外線乾燥によるダメージの「回復」と、来たる冬の外気による乾燥の「予防」を重視。テクスチャーも、うるおいが肌にしっかりと〝浸透〟しつつ、それが長時間〝持続〟するものを選ぶのが賢い選択です。また、スキンケアの基本アイテムは化粧水と乳液といわれるけれど、そこに美容液も加えることが、リバイタル グラナスならではの考え方。そうして1分1秒でも、肌を乾燥から守るのです。

洗顔後にはまず、「ローション」をたっぷりと、コットンでなじませるのが鉄則。高濃度でスッと入るテクスチャーは、〝肌の上に1滴も残さず、肌の中に入れる〟というのがコンセプト。なじませた瞬間に肌にうるおいが素早く吸い込まれて、肌の〝土台〟作りが完成すると同時に、次に使う「セラム」の効果を引き寄せます。「セラム」を手にとると最初に驚くのは、その糸を引くほどのトロリとした感触。これは、高濃度に成分が配合されているからこそ。でも、なじませると、とろけるようにのび広がって肌の上に特殊なネット構造



〝浸透〟に優れた
化粧水&乳液で、
紫外線による乾燥を
充分にケアして！



ローション

うるおいを巡らせて、キメを精密に整える高保水化粧水

みずみずしい感触で角層に瞬時に浸透し、キメのひとつひとつを整える。肌になじませると、固形&半固形の保湿成分が肌表面で固形状に変化し、すき間なく密集して弾力あるベールを形成。外気の乾燥から肌をしっかり守り、ツルツルとしたうるおいに満ちた肌に導く。リバイタル グラナス ローション 150㎖ ¥7,350

こう使うのが効果的！



コットンに500円硬貨大よりもやや大きめに、たっぷりとり、矢印を参考に、頬や額など広めの部分から、すみずみまでゆっくりと丁寧になじませる。〈使用時間目安：60秒〉

こう使うのが効果的！



ローションの後、コットンにディスペンサー3回押し分をとり、顔の中心から外側に向かってもち上げるようにして、顔のすみずみまで丁寧になじませる。〈使用時間目安：60秒〉

エマルジョン

〝水のような感触〟を実現した、高保湿乳液

サラリとした感触ながらもしっかりうるおって、ハリと弾力感に満ちたみずみずしい肌へと導く乳液。油の粒子を限りなく細かくすることで、油分特有の重たさやベタつきもゼロ。高い保湿実感のある「II」もあり、季節や肌質により選べるのもうれしい。リバイタル グラナス エマルジョン I 110㎖ ¥8,400

を形成し、美肌成分をじんわり浸透させた後は、しっかり閉じ込める密閉パック効果を発揮します。1度つけると肌がピンと張るのを実感できるはず。ポイントは、乾燥、毛穴、ハリのなさなど、気になる部位に合わせて塗り方を変えること。そしてむやみに肌を触るのではなく、正しい塗り方を実践すれば、美肌の手応えをより早く感じることができます。そして最後に使う「エマルジョン」で、より角層に深くうるおいを届けて夏のダメージをリセット！ 高機能オイルが水分を抱き込む処方の乳液だから、肌の油分を整えてより保水力を高めます。

この、「入れる」ための3品をしっかり使えば、秋の肌の保水状態はパーフェクト。きめ細やかでもっちりとした、精密な美しさが手に入ること間違いなしです！

お楽しみに！

次号12月号（10月23日発売予定）にはリバイタル グラナスのブックインブックがつきます！

撮影／John Chan　イラスト／nori
デザイン／最上真千子　協力／grade
構成／内田淳子（office yamamoto）

●協力／資生堂インターナショナル
お客さま窓口 0120・81・4710
www.shiseido.co.jp/revital_granas/



Chico's バイタルコーチング

~パリから届ける美・色・旅~



Chico SHIGETA

PROFILE

SHIGETA主宰。パリ在住。セルフケアの大切さを実感し独自のメソッドを考案。オフィシャルブログ「パリでリラックス」http://www.shigeta.fr





Chico's Photo Diary
from Paris

1.「良質なローズオイルを求め、ブルガリアへ行ってきました。バラの谷は、ふたつの並行する山脈に囲まれています。この環境が素晴らしいダマスクローズの生みの親」
2.「摘みたての花を蒸留器へ。3tの花からとれるオイルはたったの1kgだというから驚き！」
3.「ブルガリアで購入したアカシアのハチミツ。ハチミツは花によって効能が異なり、アカシアにはリラックス効果や、整腸効果があります」
4.「明け方に咲き始めたばかりのローズは、まるで朝露の水分を含んでいるかのように、どろんとした重厚感のある香りがします」



Vol. 2

植物の力を味方につける

優しいだけじゃない、植物の力強さへの気づき

みなさん、こんにちは。Chicoです。先月から始まったこの連載では、みなさんが毎日をもっと心地よく、そして体の中からキレイを磨くメソッドをお届けしていきます。

私が考えるバイタリティコーチングの4つの柱（呼吸を意識すること、毎日の食事に気を配ること、植物の力を味方につけること、セルフマッサージを行うこと）のうち今月は「植物の力を味方につけること」についてお話ししたいと思います。私と植物は切っても切れない、とても親密な関係にあります。そもそも私が植物のパワーを肌で感じたのは、留学中のフランスで素晴らしいクオリティの精油（オイル）と出合ったことが始まりです。マッサージと精油のもたらす素晴らしいマリアージュ（調和）に虜になりました。精油を体につけた瞬間から、体にジワジワ効いて、マッサージの効果が何倍にもパワーアップするのを目のあたりにしました。それからいつでも良質の精油を求めてアンテナを張り巡らせるようになり、そして「植物の力」は私のメソッドになくてはならないものになったのです。

良質なオイルを追いかけてブルガリアの谷へ

そしてこの夏、私はさらなる植物の癒しの力を求めて、ブルガリアのバラの谷まで、精油のクイーンといわれる極上のブルガリアンローズオイルの畑と製造所を訪れてきました。本当に良質な植物を使ったものを上手に取り入れることで、さらによい効果を感じられます。

早朝、ローズの花が咲き乱れる畑の中に入っていくと、酔ってしまいそうなほ





8



5



6



9



7

5.「ブルガリアの首都ソフィアの街の中のほとんどの教会の前には、花売りのおばさんが。植物が生活に根づいている証拠ですね」
6.「植物のパワフルな力を活用するためには、良質のエッセンシャルオイルやフローラルウォーターを使うと効果的に体のリバランスができますよ」右のボトル／SHIGETA　フローラルウォーター　セージ　1,000mℓ　¥6,090
7.「ハーブティーも強い味方。自分で乾燥させたものを煎じて飲むのも楽しい」
8.「今の時期ならではの、まだ殻に包まれたヘーゼルナッツは少し青みのかかった味がします。ビタミンAとEが豊富なヘーゼルナッツオイルは、肌に塗っても食べても◎」
9.「ロース畑では、日が昇らない早朝から花を手でひとつひとつ摘み始めます。気温が上がると、あの重厚な香りが飛んでしまうそう」

Chico's 11月のレシピ

ピュレ・ド・フィーグ～イチジクのピューレ



秋から冬にかけて、体は重めの食事を欲するようになってきます。これは体が冬を越すために必要な蓄えの準備に入るからです。いつもより脂っぽいものが食べたくなるのはしかたがないこと。胃が重い朝は、消化を助ける作用のあるイチジクを使ったピューレをどうぞ。

材料（1人分）
- ●イチジク　3個
- ●バナナ　半分
- ●レモン汁　大さじ1杯
- ●フレッシュミント　1枚
- ●水　大さじ2杯

作り方

①イチジク、バナナ、ミント（飾り用に数枚残しておく）、水をミキサーにかけます。
②コップに注ぎ、上からレモン汁を振りかけ、飾りに、残りのミントの葉をのせてでき上がり。

どの濃厚な香りに体中が包まれるのでした。ローズというとかわいらしい印象があるかもしれませんが、本当のダマスクローズの香りはとても重厚で、ずっしりとした強さがあります。そこで私は、蒸留したばかりのローズ水の原液を飲ませてもらいました。手ですくってそのまま飲むという贅沢な体験！　ローズの香りは体の波動を調整してくれるというか、気持ちが凹んでいてもぐんともち上げてくれるような不思議な強さがあります。「ちょっと疲れたな～」と感じるときは、香りを取り入れることが効果的だと改めて感じました。

このブルガリアのローズ水は格別ですが、SHIGETAでもフローラルウォーターといって植物を蒸留したうちの最初の数ℓのみを使い、精油と同じ有効成分を含んだお水を作っています。これは、毎日飲む水に希釈して加えたり、そのまま肌につけたりお風呂に入れたりと、その日の気分で使ってもらえればと思って作ったもの。もちろん、良質な精油も力強い味方です。香りをかぐだけでももちろんOKですが、その精油を使ってマッサージすると、効果が何倍にもふくらみます。そのほか、季節の野菜やハーブを食事に取り入れること、緑がいっぱいの公園を散歩すること、部屋にブーケを飾ってみることなど、些細なことでもかまわないのです。ね、簡単でしょ？　なかでも、香草、つまりハーブの力は絶大です。ハーブを食事に取り入れるというと構えてしまう人もいるかもしれませんが、しそやしょうが、あさつきといった日本ならではの食材も立派なハーブなんですよ。

来月は、フランスのことわざ「旅が若さを保つ」に関連して「好奇心と美しさの関係」についてお話ししたいと思います。それでは、また来月！

コラージュ作成／加藤 大　デザイン／槇野幸子　構成／深澤 彩（本誌）



力が美しさを変える時
蝴蝶网
hudie.com
肌力に着目した時
スキンシグネチャー誕生。
SK-II独自の成分〈ピテラ®〉※1に加え、新成分〈SPアクティベーター〉※2配合。
ハリ・ツヤを高めキメを整え、美しさを持続させます。
SKIN SIGNATURE
SK-II
SK-II SKIN SIGNATURE
紫舟
「http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载」
※1 整肌保湿成分(サッカロミコプシス培養液)　※2オリピタル、シグナリン、ピテラを独自の比率で配合した複合成分：オリピタル（オリーブ油PEG-7カルボン酸Na)、シグナリン（オリーブ油／ホホバ種子エキス）／ハリケア成分



「体を鍛えるように、
肌も鍛えたい」

まだ大丈夫。焦ることない。
そう思いつつ、
お肌の曲り角から、何年かしら？
ときどき不安を感じるときもある。
そこで、スキンシグネチャー。
指先で触れてみる。
何かしてくれそう…
そんな期待に賭けてみた。

「2ヶ月たったある日、
姉の弥生から…」

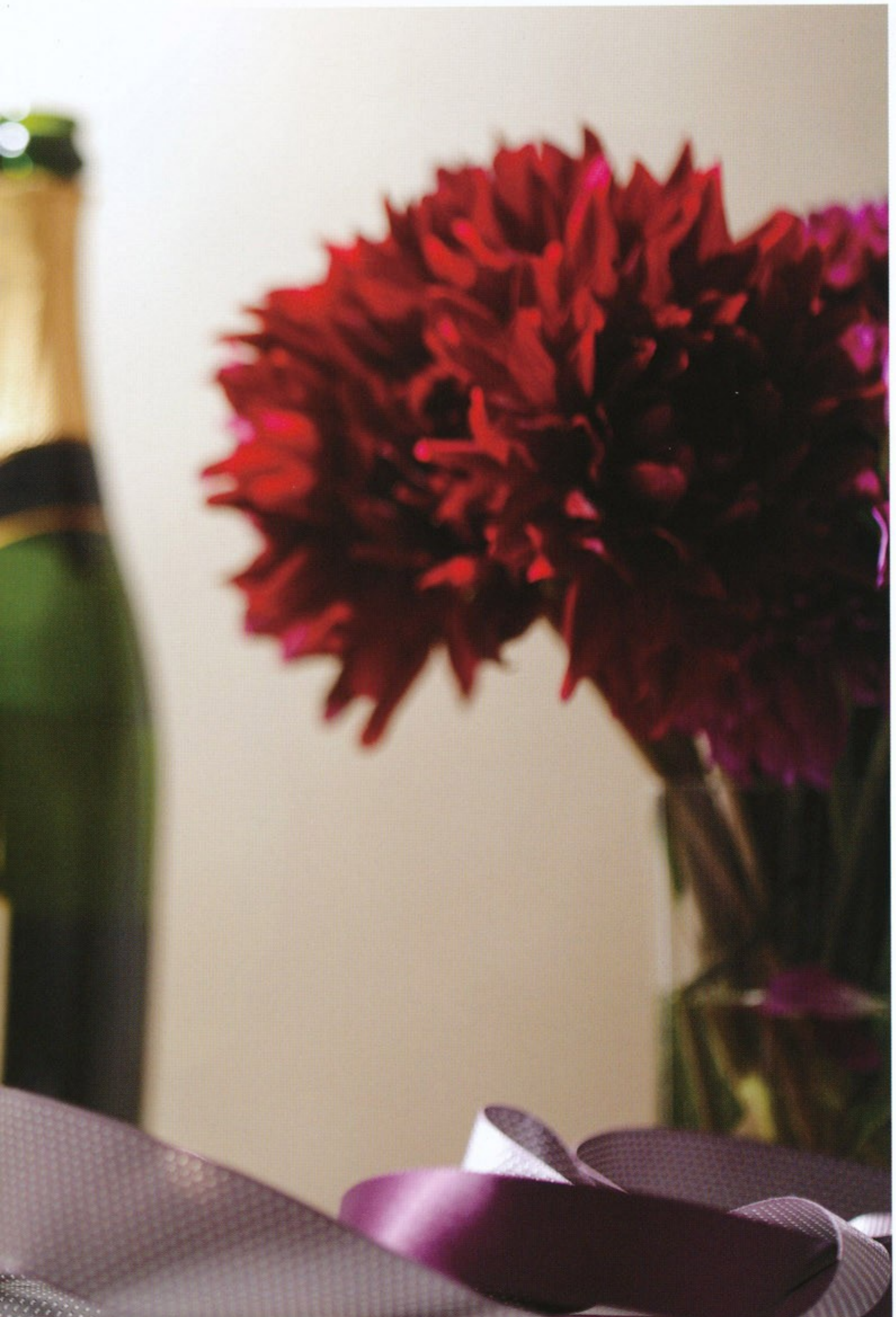
どうしてそんなにハリがあるの！
なんて。人の目からも
そう見えるのかな？
秘密は…ヒミツ。うふふ
あらためて私を見る。触る。感じる。
鍛えていれば、いつか
乗りこえて行ける。
決めた、スキンシグネチャー。
これからも、私はこれと生きていく。



力が美しさを変える時
肌力(ハダヂカラ)に着目した時
スキンシグネチャー誕生
SK-II独自の成分〈ピテラ®〉※1に加え、新成分〈SPアクティベーター〉※2配合。
ハリ・ツヤを高めキメを整え、美しさを持続させます。
SKIN SIGNATURE
SK-II
紫舟
※1 整肌保湿成分(サッカロミコプシス培養液) ※2オリビタル、シグナリン、ピテラを独自の比率で配合した複合成分：オリビタル(オリーブ油PEG-7カルボン酸Na)、シグナリン(オリーブ油／ホホバ種子エキス)／ハリケア成分


「生きるって時々、
ものすごく
エネルギーがいる」
いくつになっても
ハリがあってすっきりした感じで、
いたいじゃない？ そこで
期待のスキンシグネチャー。
肌がキレイになるぞって力に、
まかせちゃうってわけ。
「2ケ月たったある日…」
見る。触る。感じる。なかから
ハリがあふれる感じ。
なりたい肌になれちゃうと、
気分もアガってその先の人生まで、
なんだかうまくイケそうじゃない？
てことで、これ、
私のスキンシグネチャーに決まり。

私がまだ語っていない
〝キレイに関わる瞬間〟
第22回
西川史子さん





profile
Ayako Nishikawa
1971年、神奈川県生まれ。形成外科医として働きながら、TBS『サンデー・ジャポン』（毎週日曜9時55分～）をはじめとして、各メディアで大活躍中。

「生きる究極の意味は誰かに求められること。愛し、愛されることの大事さに気づきました」

「年収4000万円以上が結婚相手の条件！」。テレビや著書などで、そう言い切っていた西川先生を変えたのは「愛」。人生お金よりも愛ですね…。のちの婚約会見での言葉の背景には、こんなロマンチックなストーリーが隠されていました。

撮影／John Chan　スタイリスト／内島あづみ　デザイン／最上真千子　構成／北林道子、天野佳代子（本誌）

仕事づけの毎日を変えた彼の存在

1年前にこの企画に出ていたら、もしかしたら「お金」について語っていたかもしれません（笑）。でも今、私の美を支えているのは「愛」。ワイドショーなどでご覧になった方もいるかもしれませんが、先日婚約しました。それまでの私は、仕事第1。忙しくて余裕もなかったし、ストレス発散法も飲みに行ったり、ごはんを食べに行くことくらい。そんな毎日を劇的に変えたのが彼です。

彼は、テレビのお仕事を始める前からの知り合い。もう10年くらいたちますが、年に1～2度グループで食事をするくらいの間柄。彼は年下なので、知り合った当初は「子供だな～」と思っていたし、友達というよりはむしろ「知り合い」のレベル。まさか結婚することになるなんて夢にも思っていませんでした。つきあうきっかけは、本当にひょんなことなのですが、彼とモノマネショーのお店に行ったことから。とにかくその日はとても楽しく、大盛り上がり。「モノマネの楽しさ」＝「彼の楽しさ」と錯覚したんじゃないかと踏んでいるんですけどね（笑）。それからというもの、彼が体を動かすことが好きということもあり、休みには一緒にゴルフに行ったり、温泉に行ったり…。いつの間にか一緒にいることで、私はとても癒されるようになりました。

「がんばりすぎるな」が、心にしみる瞬間

それまでの恋愛では、私は絶対弱みを見せられなかったんですね。カッコよく見せたい、キレイに見せたいという気持ちばかりが先走り、まったく気が抜けなかった。意外に思うかもしれませんが、私は実は自分でもイヤになるくらい真面目人間なんです。7割、8割でまあいいかとすませることができず、常に全力疾走（笑）。でもがんばりすぎると、糸がぷつっと切れるじゃないですか。そうすると自暴自棄になったり…。でも彼は私のそんな部分も温かく受け入れてくれるんですね。理不尽な要求をしたり、ストレスをぶつけることもありますが、黙っ

て聞いていてくれます。愛って本当にありがたい。アラフォーにして、やっとそのことに気づきました。

そんな恋愛をしていると、今度は生活まで激変。心に余裕ができて、ピリピリしながら見てたものも、優しい気持ちで見られるようになったり、サプリに頼りがちだった食事も、きちんと考えるようになったり…。人にごはんを作ってあげようという、これまでなかった（笑）気持ちにもなりました。恋をするとキレイになるというけど、心も体もすっかり健康になったという感じ。野菜をたくさん食べるようになって、長年の悩みだった便秘も治ったし、白髪も目立たなくなったんですね。美容医療の最先端にいながら、時間に追われ、自分のことはおろそかになっていた。今ではクリニックでトマトを育てたりしているほどです。

キャラの変更が必要？心の劇的な変化

さらに表情にも変化が。以前は、きついことを言っても、顔と発言がぴったり合っていたんです。自分でもはっきりわかるくらいに。今はやはり丸くなってしまいます。逆に今の私を見て「好きになった」と言ってくださる方もいますが、バラエティ的にはマイナスだし（笑）、今まで「嫌いな女性タレントNo・1」にランキングされていた自分としては、正直とまどいます。ヘア&メークさんに「前と同じ髪型、同じメークなのに違う！」と言われることも。愛で自分がここまで変われるとは思ってもみませんでした。

仕事ももちろん大事ですが、私の代わりはいくらでもいる。でも愛は代用がききません。以前は、こんなことを言っている女がいたら、八つ裂きにしたかったですけどね（笑）。今は素直にそう思えます。去年の夏は、正直なところ、もう私には恋愛もできないし、結婚もできないと思っていました。昔つきあってた人の中に、もしかして運命の人がいたんじゃないかとか、結局迷って仕事をとったことが間違いだったんじゃないかとか、いろいろ考えましたが、そうじゃないんですね。焦ったり、懸命に探しても、出て来ないときは出て来ない（笑）。駆け引きしたり、数人並行しておつきあいすることで、リスク回避したこともありましたが、それで満たされることはなかった。心を開いて待てば、ありのままの自分を愛してくれる人が必ず現れます。今回は、なんの迷いもなかったですから。「運命の人と出会ったとき、頭の上でくす玉が割れる」と聞いたことがあります。私は割れませんでしたが、今は静かに、でもはっきりと心が満たされていくのを感じます。



西川さんの近況は…

来春の結婚式に向けて自分磨き実践中！

冷蔵庫の中はビールと化粧品だけ、お料理はしないと言っていた西川先生にも、このところ変化が…。「最近お料理を始めました。包丁も買いましたし、お料理教室にも通えたらなと思っています」。さらに肌磨きにも一層力が。「ハリウッド女優のようにドゥ・ラ・メールのクリームを体に塗るのは、さすがの私でも勇気がいるんですけどね（笑）。エステも大事だけど、毎日のケアはもっと重要。結婚式に向けてがんばります!!」

識者が語る

恋愛をもっと楽しむ

心理学者
富田 隆さん
（駒沢女子大学人間関係学科教授）

テレビや雑誌などで大活躍中の心理学者。恋愛心理学に関する知識も豊富で、恋愛に関する著書も多数出版。「いい恋愛をすると、ホルモンバランスが整い、メンタル的に安定するだけでなく、行動範囲が広がったり、身近な評価者が現れることで、成長できたり。キレイになる効果バツグンなんですよ」

恋愛にはキレイになれる恋愛と、そうでないものがあります。恋愛を楽しむなら、もちろん前者が望ましいのですが、なかなかうまくいかず、悩みも尽きない。そんな人も多いですよね。

相手のペースに振り回される、エネルギーを吸い取られる、貢いでしまう…。これらは、相手が悪かったと片づけられがちですが、実は知らず知らずに自分からそういうダメ男を選んでいる場合が多いんですよ。その根本にあるのが、性への罪悪感。ダメ男と一緒にいることで、無意識に自分を罰しているんです。自分がつらいときしか、安心して男性と一緒にいられないという心理から来ているんですね。いつも恋愛に振り回されているとしたら、まずはこの事実を認め、意識改革をしたほうがいい。恋愛がうまくいかない理由は、相手というより、自分にあることのほうがずっと多いのです。周りに素敵な男性がいない、という人もそう。性に対して肯定的であれば、好みの違いはあれど、どんな男性にも魅力があることを理解できるからです。

ではどんな方法で意識改革するか。まず愛する能力を身につけることです。愛されることばかりを期待して、いつも受動的では、この能力は育ちません。ペットを飼う、見ず知らずの人に親切にする…。日常にも学べるチャンスはたくさんあります。

もうひとつ、コミュニケーション能力もいい恋愛に欠かせないものです。他人に興味がない人が、恋愛を楽しめるはずはありませんよね。自ら動いて、楽しいことをいろいろ提案する。それができる人は、いい恋愛をたくさんしているはずなんです。

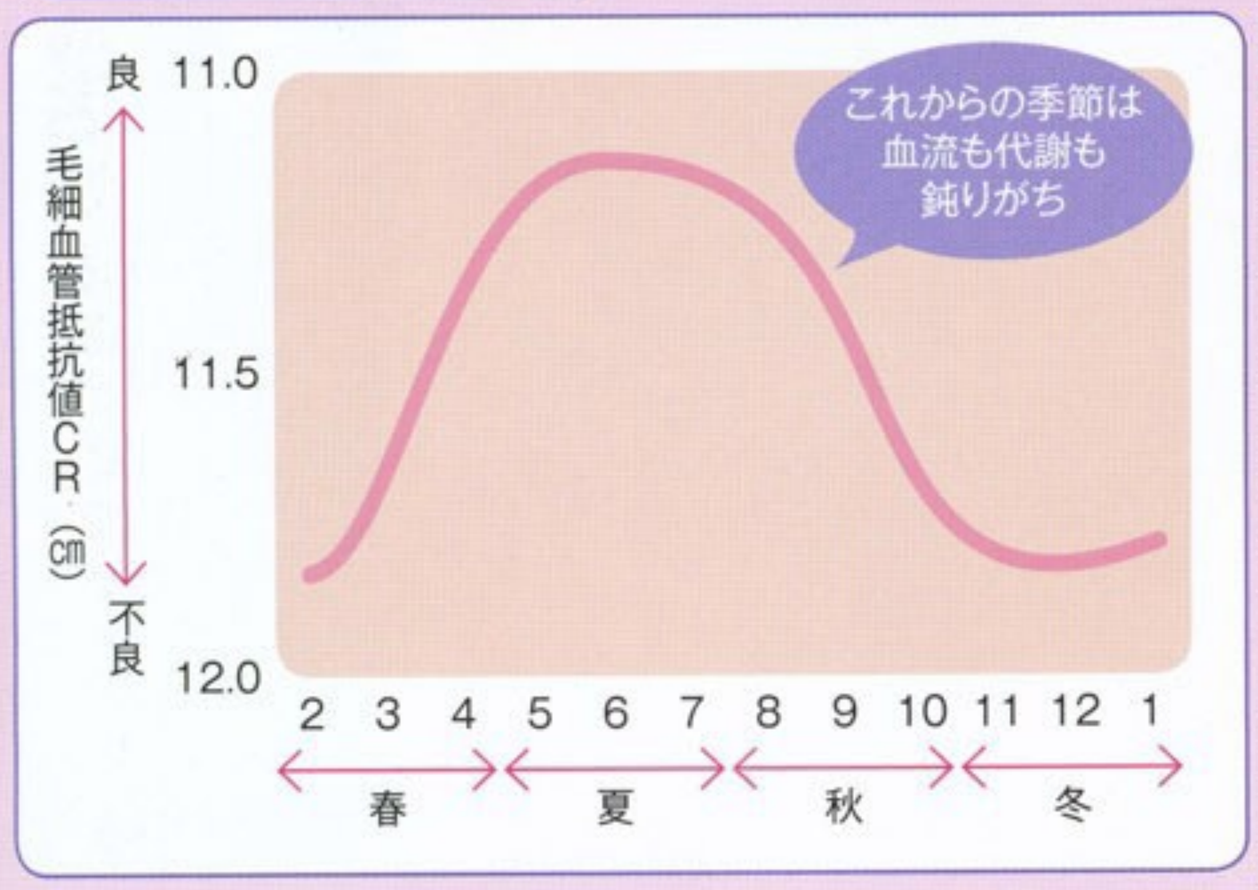
●次回はモデル、女優の杏さんが登場します

空気の乾燥、紫外線……、肌のまわりには敵がいっぱい。
でも、実は体の内側の「リズム」が肌の美しさに
関係してるって知ってた？ 知られざる、
「生体のリズム」と肌の関係について迫る！

Beauty Advice 1

肌は「生体のリズム」でコントロールされている！

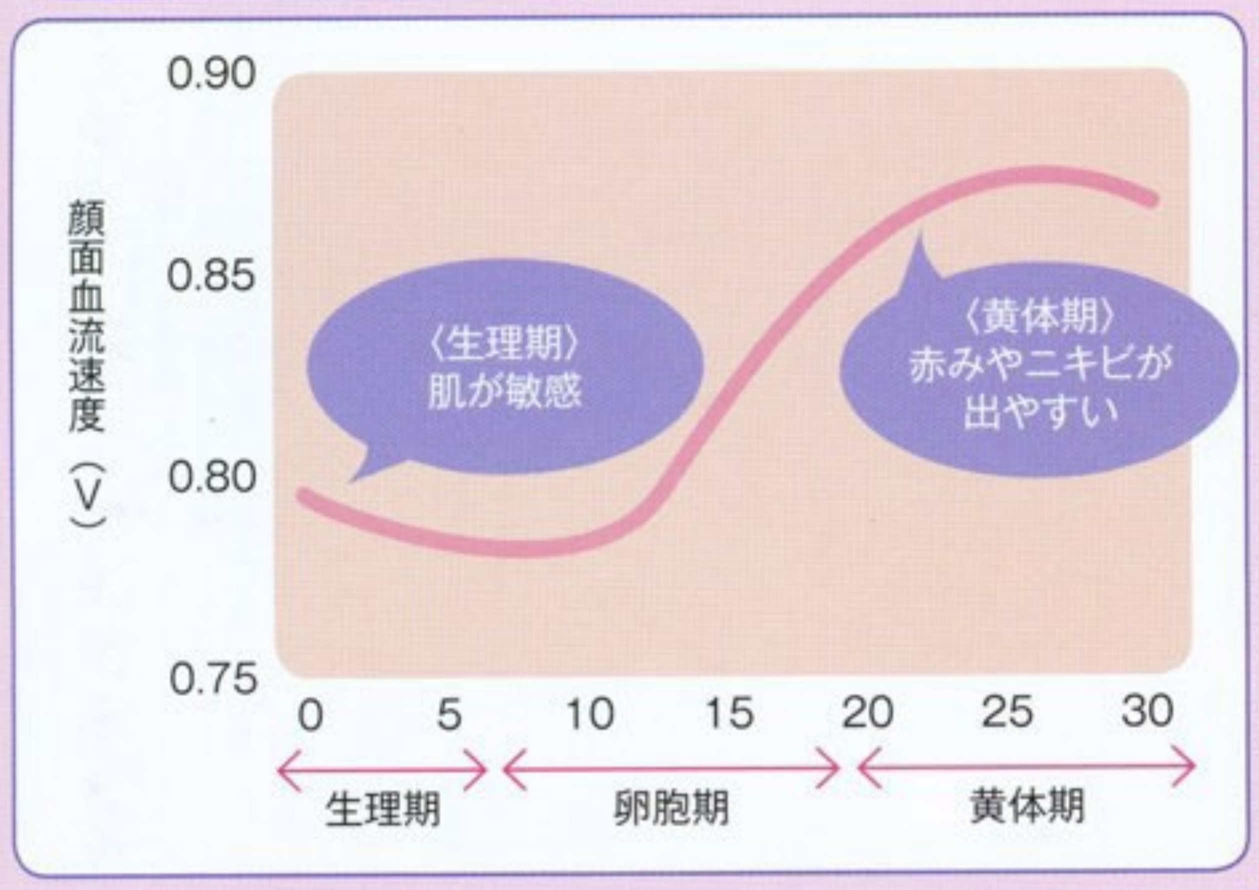
一年



春夏秋冬、血流＆代謝が変われば、肌の調子も変わる

「季節によって、肌の調子が違う」と実感している人は多いはず。この変化は、ひとつには季節ごとの肌の血流量の差によるもの。血行そして代謝がよくなり始める春、肌の中の熱を逃すため、血行＆代謝がアップし、UVなどで負担がかかる夏、活性が落ちる秋、血行も代謝も悪く、栄養が行き渡りづらい冬。季節による肌の影響を知っておけば、美肌をキープできる。

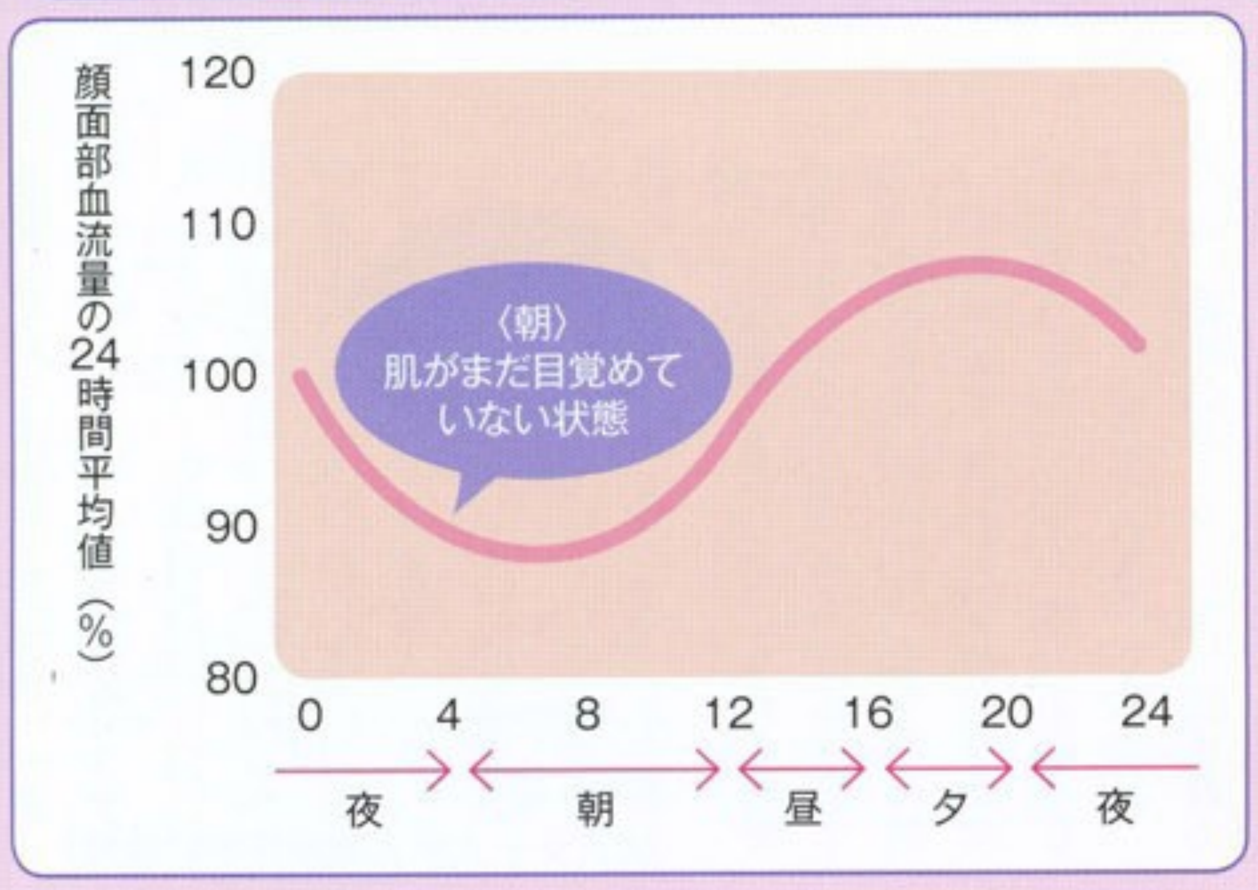
一月（ひとつき）



生理のリズムで肌のコンディションは刻々と変化！

月々の肌の調子は生理周期で決まってくる。生理中は、血行が悪く、肌細胞の産生量も減少。その後、卵胞期（排卵前後）、黄体期と血流量は増えていくけれど、肌のコンディションが良好な卵胞期に比べ、黄体期には赤みやニキビが出やすい傾向に。ケアをがんばるなら卵胞期、より丁寧なケアが必要なのは生理期、黄体期と覚えておいて。

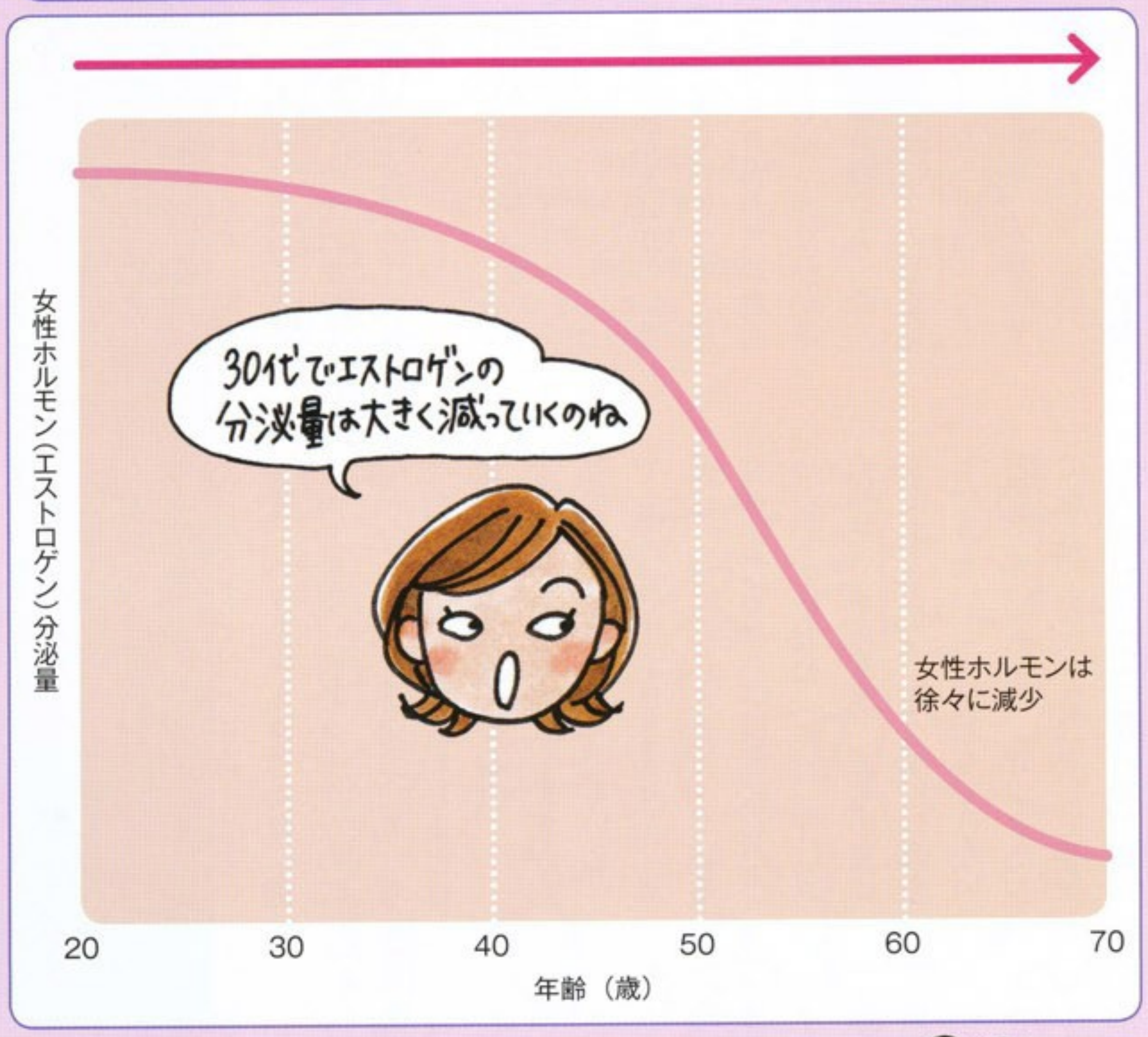
一日



毎日の肌リズムを知って、賢く、効率的にスキンケア

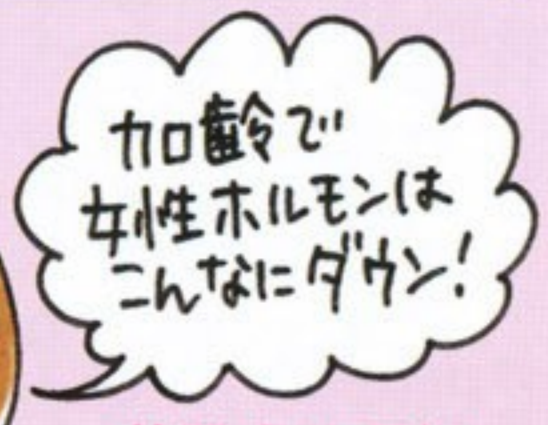
24時間＝1日の間にも、肌の血流量は変化しているというから驚き！ 朝起きたては血行が悪くて、肌も目覚めていない状態。昼にかけて血流量は徐々に増え、体温も上がって、皮脂分泌が活発になってくる。そして22時過ぎには、血流量がダウン。肌表面に血液が行き渡りにくくなる22時前にお手入れをすると、夜のケアの効果も高くなる。

一生









美肌ホルモン、エストロゲンは年齢を重ねると減っていく！

女性の体に大きな影響を与える、女性ホルモン・エストロゲン。生理や出産に関係するエストロゲンは、コラーゲンの生成やターンオーバーに関与するなど、肌の美しさにも密接なかかわりが。そのエストロゲンがいちばん活発に分泌されるのは、20代。30代、40代と年齢を重ねるに従って分泌量が減っていき、肌の老化も進んでしまう。

ケアの手応えをアップしたいなら「生体のリズム」に注目

季節の変わり目に肌のコンディションが変わる、1か月の中でも、肌の調子がいいときと悪いときがある……、なんて変化は誰もが身に覚えがあること。というのも肌の美しさは、紫外線、空気の乾燥といった外的な条件だけではなく、ホルモン、血流量といった内的な条件にも支配されているから。う〜ん、肌って複雑！ でもそれを逆手にとって、「生理中で肌が過敏な時期だから優しくケアしなきゃ」とか、「代謝が悪くなりがちな冬は、栄養補給をきちんと」というように、肌のリズムに配慮して、先手先手のケアをすると、より効果がアップするのだとか。

なかでも見逃せないのは、「一生」のリズム。若いときと年齢を重ねてからでは、女性ホルモン・エストロゲンの量が大きく異なり、それによって肌の調子も変わってくる。別名「美肌ホルモン」ともいわれるエストロゲンは、肌内部のコラーゲンの産生、表皮細胞の増殖、ターンオーバーなどにかかわっている、肌にとっては大切な存在。ところがその分泌量は、20代をピークにしてだんだんと減少。すると肌は乾燥したり、ハリを失ったり、シワやたるみが目立ってきたりと、老化の下り坂を一気に転げ落ちてしまう。シワや毛穴の開きを感じたら、「生体のリズム」に着目したケアを取り入れるのもいい考え。お手入れしだいで、肌の下り坂は緩やかにできるのだから諦（あきら）めないで！

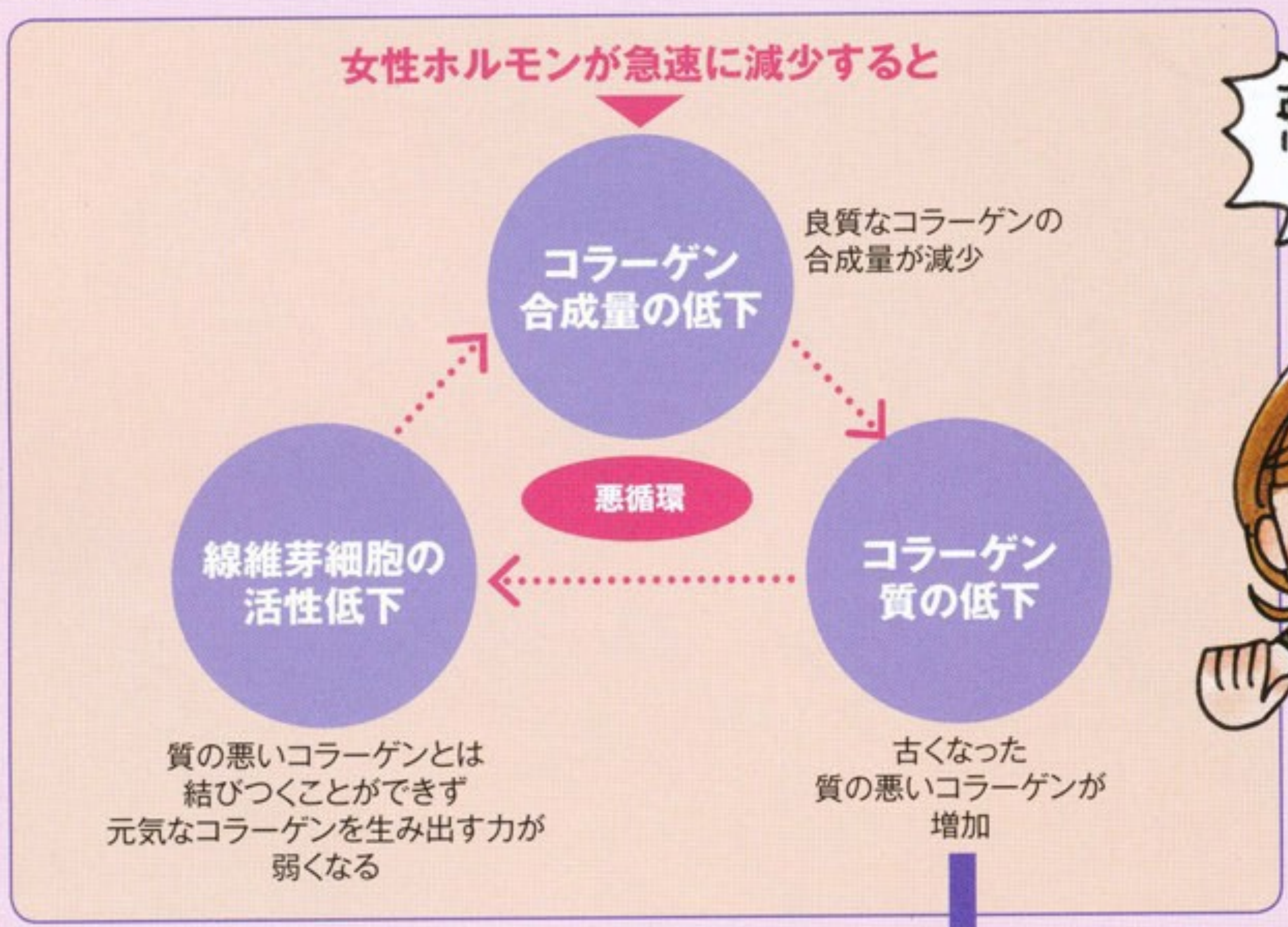
「年齢を重ねるにつれ、変化する女性ホルモン。そして
その女性ホルモンの量と深く関わっているのが
肌内部のコラーゲン＆質だ。年齢を重ねても
ずっと美肌でいるために、今からできることって……？」

Beauty Advice 2

女性ホルモンとコラーゲンの切っても切れない関係に注目！

加齢で起こる、コラーゲン減少スパイラルって？

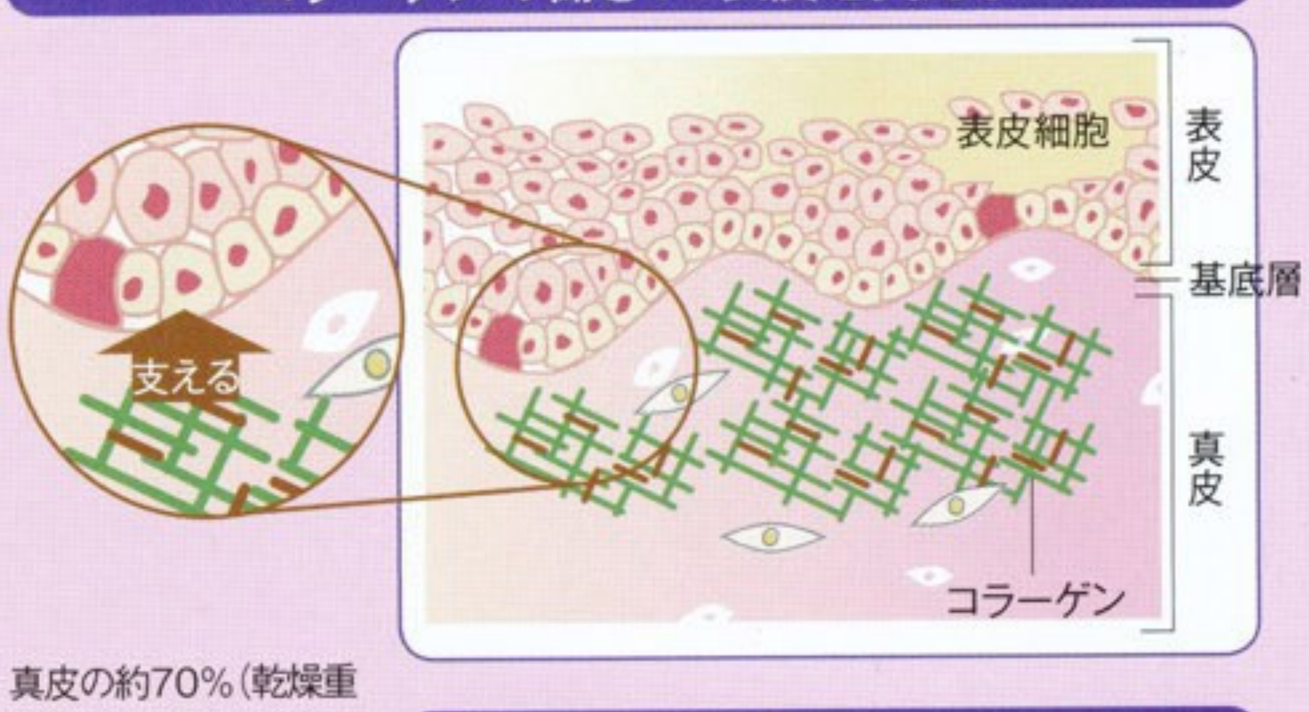
年齢が高くなり、エストロゲンの分泌量が低下すると、コラーゲンの合成量が減少。良質なコラーゲンが減ることで、コラーゲン生成の工場＝線維芽細胞まで元気がなくなり、コラーゲン生成パワーがますます落ちて……という悪循環に。





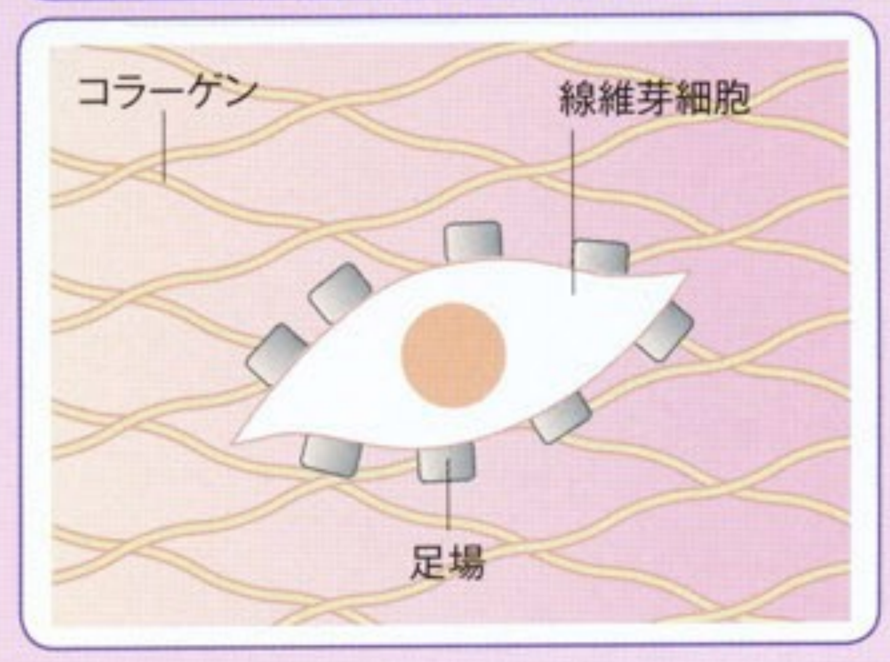
よく聞く名前だけど、そもそもコラーゲンって何？

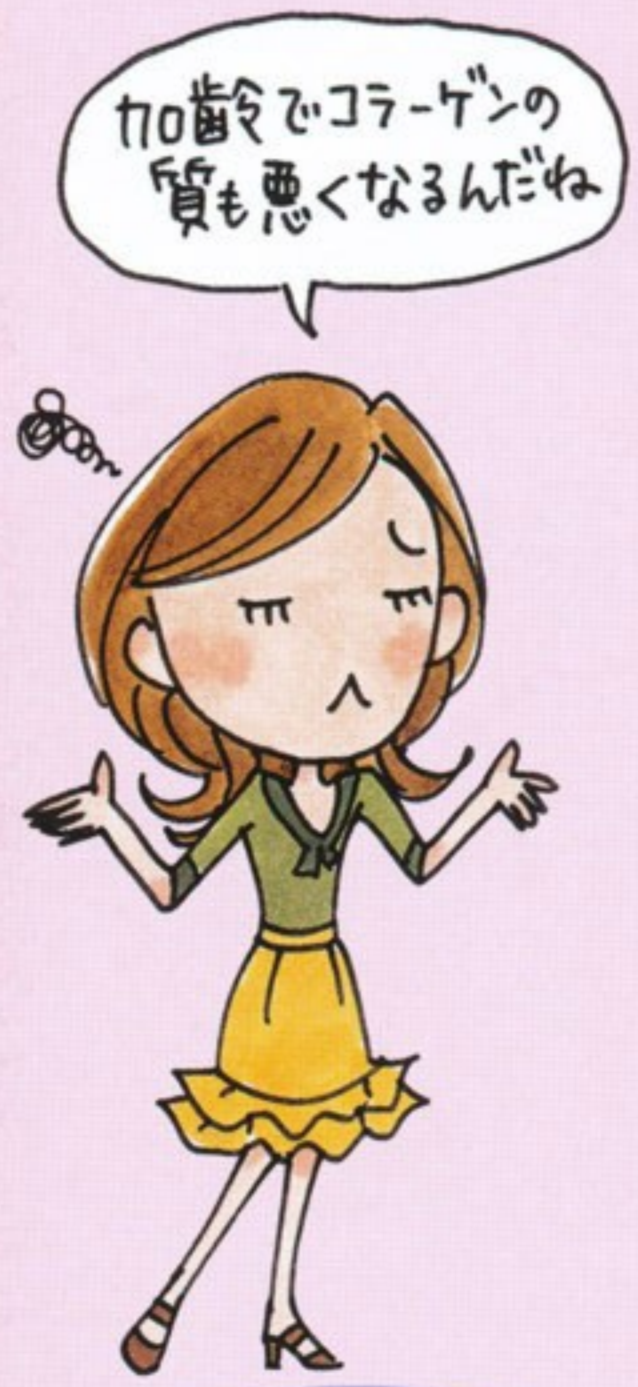
コラーゲンの働き1：表皮を支える



真皮の約70％（乾燥重量）を占めるコラーゲンは、肌のハリや弾力のもととなる組織。コラーゲンは表皮や真皮の線維芽細胞を支えていて、肌のハリや弾力を保ちたいなら、真皮が健やかなコラーゲンで満たされている必要がある。また線維芽細胞は、良質なコラーゲンと結びつくことで元気なコラーゲンを生み出しているという一面も。

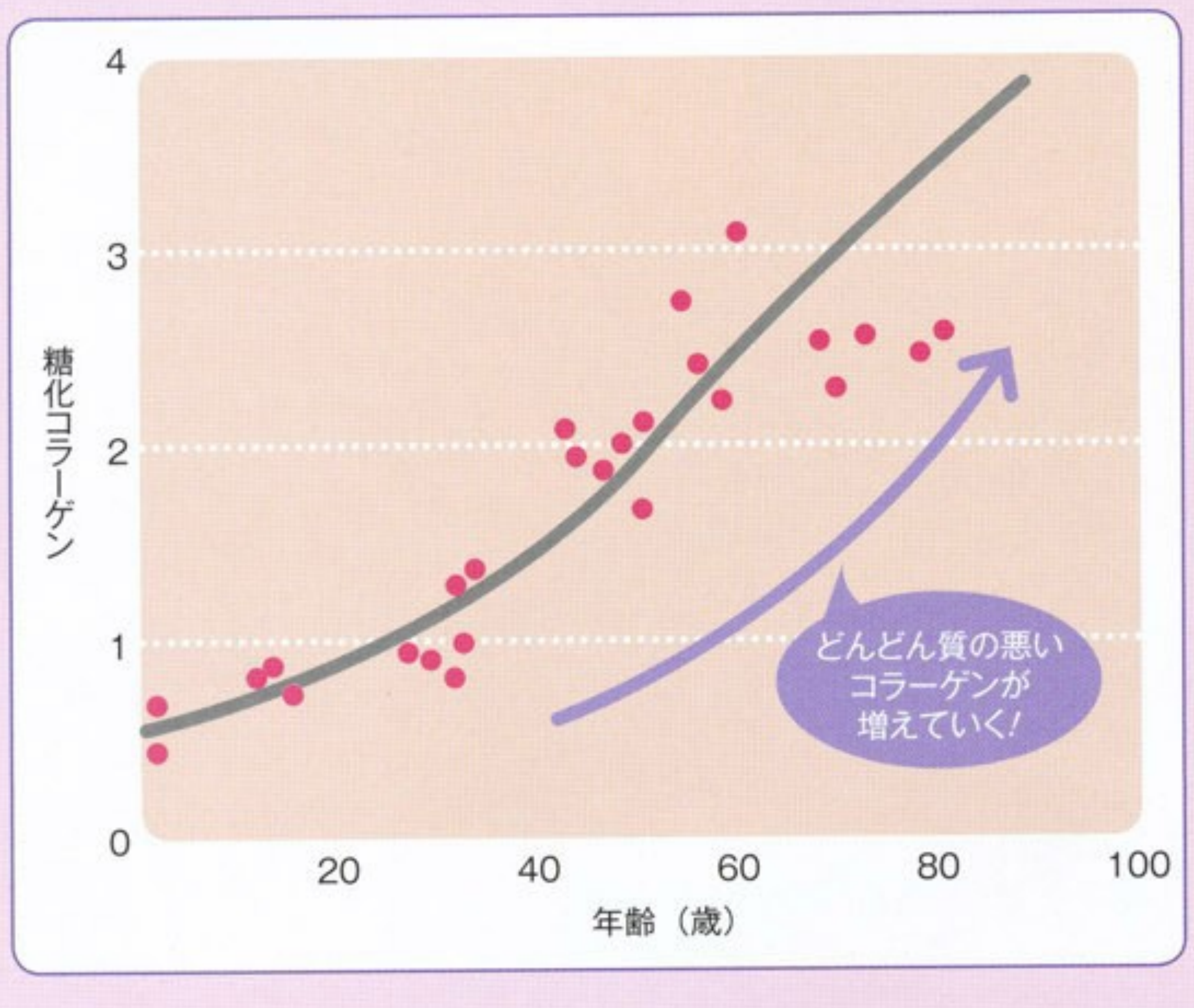
コラーゲンの働き2：細胞を支える





年齢が上がると、コラーゲンの質までも低下

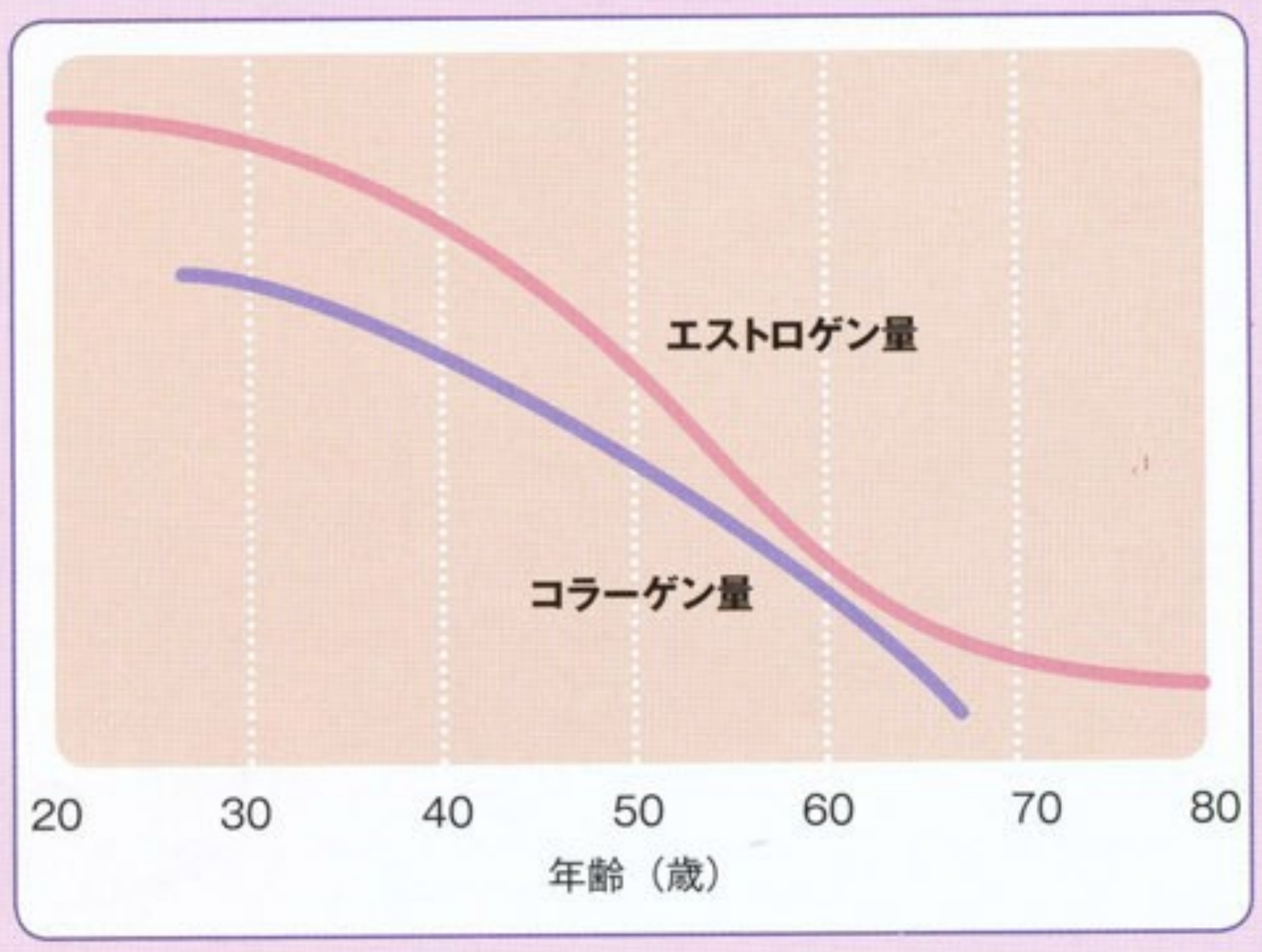
コラーゲンは古くなると、糖と結びつき、質が低下してしまう。若いうちは、新しいコラーゲンが生み出され、古くなったものが排出されるという、コラーゲンの代謝が活発なので、肌内部のコラーゲンはいつも質がよく、新鮮な状態をキープ。ところが年齢を重ねるにつれ、代謝のスピードはダウン。新しいコラーゲンの量が減って、糖化したコラーゲンの割合が増えていくため、肌のハリ、弾力がなくなってしまう。



まとめ
だからコラーゲンケアって大事！

女性ホルモンが減るとコラーゲン量も減ってくる

女性ホルモン・エストロゲンは、コラーゲンの産生に深く関係している。年齢が上がるに従って、エストロゲンの分泌量が減ってくれば、コラーゲンの量も減少。それに伴って、肌のハリや弾力も徐々に落ちてきてしまう。



年齢による、コラーゲン、負のスパイラルを防げ！

年齢を重ねるにつれて減少する、女性ホルモン・エストロゲン。エストロゲンが減ると、肌が乾きやすくなる、なめらかさがなくなるetc.、いろいろな影響が出てくるけれど、いちばん大きいのは、ハリや弾力の低下。その裏にあるのが、エストロゲンとコラーゲンの関係だ。

肌のハリ、弾力のもととなるコラーゲン生成には、エストロゲンが深くかかわっている。だからエストロゲンが減れば、コラーゲンの合成量も少なくなる。とはいえ、困るのはコラーゲンの量が減ることだけではない。コラーゲンの量が減るとともに、質の悪い、糖化コラーゲンの割合もアップ。それに伴って、コラーゲンと結びついて活動している線維芽細胞の元気がなくなり、ますますコラーゲンの合成量が減るという「負のスパイラル」に陥ってしまう。すると肌は、ハリ、弾力を失って、やがては、老化のシンボル、たるみやシワが……。

この負のスパイラルを食い止めるには、元気で質のいいコラーゲンを育む（はぐく）こと。コラーゲンに着目したケアを取り入れて、お手入れするだけでなく、正しい食生活を送ったり、紫外線などコラーゲンにとって悪影響を与えるものを防ぐのも大切だ。女性ホルモンの変化を食い止めることはできないけど、先を見越したケアをすることはできるはず。先手必勝の心意気で、今から肌をいとおしんで。



Kanebo
FEEL YOUR BEAUTY
肌が私に自信をくれる。


トワニー エスティチュードは
年齢とともに感じる「変化」を前向きに受けとめ、
自分が求める美しさを目指す
エイジングケアに生まれ変わりました。
より深く女性の肌の可能性を追求。
ハリがある。うるおいに満ちて、輝いている。
そんなうれしい「変化」を呼び覚まします。
入口は「生体のリズム」に基づくカウンセリング。
まずはサイトでトワニーの扉を開けてください。
www.twany.jp
TWANY
ESTHETUDE
BR LOTION II
Kanebo
変化も味方にするエイジングケアへ。
NEW
TWANY
ESTHETUDE
モバイルサイトへは
こちらから。
お問い合わせは、0120-108281。
写真の商品：トワニー エスティチュード バリアリズム ローション II 180mL 5,000円〈税込5,250円〉 ※表示価格は希望小売価格です。

item 2 大人気「寝ながらエステ」がパワーアップ

item 1 スチーム量が2倍になった「おうちエステ」新登場!

商品



ナイトスチーマー ナノケア

寝ている間にうるおいケアできると大評判のナイトスチーマーが使いやすくなって新登場。スチームがゆっくり浸透してうるおいを補給、〝ナノイー〟がうるおいをコーティング。キメが整ってふっくら肌に。EH-SA41／オープン価格



イオンスチーマー ナノケア

大人気、イオンスチーマーが進化。見てください。スチームの噴射口がふたつ、ダブルスチームになったんです。だから、スチームの量が約2倍、広がり方も約2倍に。〝ナノイー〟を含んだプラチナスチームがダブルに届いて、デコルテまでしっとりうるおう豊潤肌に。EH-SA91／オープン価格

コメント

デザイン&お手軽さ



愛らしいフォルム

丸山さん

丸いフォルムも愛せます。成長ホルモンは眠っている間に出るので、この時間をエステタイムに当てられるナイトスチーマーは最高!

眠るとき近くに置くだけ

玉那覇さん

夜眠るときに水を入れてスイッチを押すだけ。寝ている間にキレイになれちゃうなんて、面倒くさがりの私にぴったり。これなら続けられそう



押すだけ、簡単!

玉那覇さん

タンクに水を入れてセットしたらスイッチオン。なりたい肌に合わせて好みのコース(クリア肌、ハリ・弾力肌、皮脂ケア)を選んで、後はスチームを浴びるだけ。簡単!

おしゃれ

井上さん

スタイリッシュなデザインですね。フタを開けると…。ホントだ、スチームの噴射口がふたつついてる! これはかなり期待できますね

使い心地(速効性)

静か

井上さん

〝ナノイー〟の発生音が静かになりましたね。ランプの明るさも控えめに。音が気にならなくなったので、ぐっすり眠れました

美をチャージ

小金井さん

最初の20分間はスチームでうるおい補給、その後、水分をたっぷり含んだ〝ナノイー〟でうるおいキープ。翌朝、肌がしっとりしました

しっとり

玉那覇さん

〝ナノイー〟を含んだプラチナスチームは、超微粒子だから肌の奥までしっかり入っているような気がします。肌もぷるぷるに

スチーム2倍

小金井さん

スチームを浴びるというより、スチームに包まれてるって感じ。顔はもちろん、デコルテまでしっかりスチームが届いて気持ちいい



効き目

肌、ぷるぷる

小金井さん

ナイトスチーマーのよさがわかるのは朝。起きたときのしっとり感が違うんです。キメも整うから、化粧のノリもよくなります

髪、ツヤツヤ

丸山さん

弱酸性の〝ナノイー〟がキューティクルを引き締めてくれるんですって。確かに、ナイトスチーマーを使うようになったら、髪がしっとり、ツヤも出てきました



ハリ感up↗

井上さん

このスチーマー、温冷機能つきなのも◎。温めてゆるめて、冷やして引き締める、交互に刺激を与えることで、肌の弾力アップ

癒し効果大

小金井さん

スチームの温かさが心地よくて、ホント、自宅でエステって感じです。温まったところでメークオフすると、汚れがすっきり落ちますよ



て、スキンケアが入りやすい肌に!

大調査

使い心地は? 効果は? 読者4人に試してもらいました。

撮影／古財秀昭 ヘア&メーク／馬渡ひとみ、坂本弥生(Xel-Ha) デザイン／山脇美佳 構成／若松真季

私たちが試しました



井上真央さん(舞踊家・21歳)
肌タイプは普通肌。疲れが顔に出やすく、ハリがないと感じる日も。



小金井祥子さん(ピアノ講師・26歳)
乾燥するのにニキビもできてしまう肌。この季節はカサつきやすい。



玉那覇裕子さん(学生・21歳)
超ドライ肌&顔がむくみやすいのが悩み。すっきり小顔になりたい。



丸山悠美さん(メーカー勤務・25歳)
肌タイプは普通〜ドライ肌。乾燥する季節は、髪がきしんでしまう。

話題の美容器、実力

乾燥する季節の強〜い味方。「おこもりエステ」で肌力を上げ

item 3 欲し〜い！の声に応えて…「お仕事しながらエステ」誕生！

For Office



デイモイスチャー ナノケア

ナイトスチーマーに続く、待望の第２弾。お仕事しながら、テレビを見ながら、しっとり美肌&美髪に整えるデイモイスチャー、できました。乾燥しがちなオフィスや部屋に置くだけのラクチンお手入れ。"ナノイー"が肌のうるおいを保ちます。EH-SA42／オープン価格

11/1発売

item 4 1日3分、お風呂で使える「ブルブルローラー」できました!!



ローラー式美容器 エステローラー

エステティックサロンで、顔のリフトアップ時に使う「エバンタイユ（4本の指を人さし指から順番に動かす手技）」というハンドテクニック。ここからヒントを得て作られた電動式ローラーです。リズミカルな振動を筋肉まで働きかけ、すっきり小顔印象に。防水コードレスだから、お風呂でも使えます。EH-SP30／オープン価格

11/1発売



ローラーがぐいぐい入って肌を刺激していく〜

お風呂OK！

丸山さん

お風呂の中で、しかもぬれた手で使えるのがいいですね。ゆったり湯船につかりながら3分間の簡単エステ。1度使ったらやみつきです

ながらでラクラク

小金井さん

このマシーン、すっご〜い。スイッチをオンするだけで、ホント、プロのエステティシャンにマッサージされているみたい。気持ちいい

エステ気分

玉那覇さん

エステティシャンが施術の最後に指でパタパタと肌を引き上げる、あの感じに似ています。こわばった顔の筋肉に気持ちいい〜

気持ちいい♥

丸山さん

金属とシリコン、2種のローラーが筋肉に心地いい振動を与えます。スピードも3段階あるので、その日の気分でチョイスできます

フェースラインがすっきり

玉那覇さん

朝起きたら腫れぼったくて…。これは大変と使ってみたら、すっきり。化粧のノリもよくなるし、エステ代も浮いてラッキー♪

小顔印象up

井上さん

これを試して2週間、この間友達に会ったら、顔が小さくなった？　って言われちゃた。適度な刺激のおかげか、化粧のノリもアップ。これからも使い続けたいです



欲しい！

水補給なし

井上さん

水補給がいらないのが◎。水蒸気と違って目に見えないから、周りの人に知られずに、こっそりうるおいゲットができてラッキー♥

超コンパクト

小金井さん

ナイトスチーマーよりもひと回り小さいんですね。これならデスクに置いても邪魔にならない。オフィスは乾燥しやすいので、こんなの欲しかったんです



小さくてかわいい



インテリアにもなる

続けるほどうるおう

丸山さん

デイモイスチャー、すっごくいいですね。去年までは、この季節になると乾燥で粉がふいていたんだけど、今年はしっとり肌をキープ。

気づかぬうちにキレイ

井上さん

今までは、化粧水が入ったスプレーでうるおい補給していました。コレをデスクに置くようになったら、スプレーなしでも肌しっとり

うるおい一日中キープ！

丸山さん

肌はもちろん、髪もしっとりしました。オフィスで座りながらキレイになれちゃうなんて、コレを使わないなんてもったいない！

化粧直しの回数減

玉那覇さん

メークが断然くずれにくくなりました。化粧直しの回数も減ったし、何より乾燥によるカサつきがなくなったのがうれしいです

「秋の夜長、おうちで[illegible]キレイなりた〜い。そんな願いをかなえる美容器が、この秋も、パナソニックから続々発売されます。お手軽さは？

●提供／パナソニックお客様ご相談センター（9時〜20時）　0120・878・365　panasonic.jp/beauty


RMK
MASSAGE BALM
眠っていたキレイ、マッサージで揺り起こす。
肌がもともと持っている、美しさへの可能性、
呼び覚ましたのは、RMKのマッサージバーム。
肌になじませると、たちまち固形バームがとろけてオイルに変わり、
フレッシュジャスミンの香りとともに、肌も気分も心地よくときほぐします。
マッサージで血行をよくすると、うるおいがすみずみまでめぐって、
肌の元気をぐんとあと押し。
肌の活力をやさしく起こすことで、忘れていたハリと弾力が生まれ、
透明感とつややかさがアップします。
あなたの手でキレイを起こしてあげましょう。
10月2日(金)新発売
RMK マッサージバーム
30g　スポンジミトン付　3,990円(本体価格3,800円)
●ホホバオイル・オリーブオイル・アボカドオイル(うるおい成分)、
リコリスエキス(肌あれ防止成分)、セージエキス(引きしめ成分)、
パン酵母エキス・キョウニンエキス(うるおい成分)配合
＊表示価格は希望小売価格です。
RMK
delicious skin care


www.rmkrmk.com
RMK
MASSAGE BALM
CIRCULATING & REFRESHING
MASSAGE TREATMENT

君島十和子の 食べるコスメ

「肌や体は日々、自分が食べたものからできています。
だから、いいものを食べて体の内側から
キレイを作ることはとても大切なものなのです」。
そんな十和子さんの、おいしくて
キレイになれる食生活を
大公開します！

Vol.16



きみじまとわこ
フェリーチェトワコ クリエイティブディレクター。「植物ものコスメも見直され、科学と自然が融合する時代。食もホリスティックに見つめていきたいです」

ちょっとの工夫で毎日の食事を美容食にパワーUP

食をテーマにしたこの連載を始めてから、以前よりさらに食べるものはより肌や体にいいものを！ という欲＝新しい〝食欲〟がわいてきた私。毎日食べる野菜やお肉などの食材にこだわるのもひとつの手。でも、もう1歩進んでもっと何かできないかといろいろ探したところ、最近漢方食材であるヨクイニンを見つけました。聞き慣れない言葉ですが、ヨクイニンとは、はと麦のこと。日本では江戸時代から食べられている食材で、今でもごはんに混ぜて炊く〝五穀米〟や〝十穀米〟に入っていたり、はと麦茶などとして親しまれています。

はと麦エキスは、コスメでも昔から美白ものの成分としてよく配合されています。美肌作りの〝鉄板〟化粧水、アルビオンのスキコン（薬用スキンコンディショナー　エッセンシャル）やコーセーの雪肌精などです。インターネットで調べてみると、代謝をよくする効果があって、民間療法ではいぼを取るときにも使われます。体内の水分代謝や血液循環を促し、解毒作用やむくみ解消にもなり、常食すると肌がなめらかに、シミ、ソバカス、肌あれ改善に効果があるとのこと。中国では薬用にも使われていて、漢方の生薬として中国の呼び名がヨクイニンになるそうです。滋養強壮効果があり、消耗した体力回復のために、薬膳ではおかゆや重湯などで食べられています。

そんなはと麦＝ヨクイニンですから、日常的に食に取り入れれば、体の内側からWのパワーでキレイを加速してくれるに違いない、と試行錯誤していくつかメニューを考えてみました。五穀米に混ぜて白米と炊くのも私だけならいいのですが、ちょっとそっけないのと、うちは家族全員が白米派なので、白米に混ぜるならチーズ味のリゾットにして食べやすく。さらに、粉末タイプをクッキーにして、子供と私のおやつに。チキンや野菜と一緒にコトコト煮込んでポトフにすればメイン料理にもなります。少しの工夫で、いつもの食事が美容食に変身！　これはなんだかすごいコト。毎日の食をキレイに役立てるために、さらに新しい食材探しに夢中になっている今日このごろです。



ヨクイニン　ひきわりはと麦とはと麦粉

意外とスーパーなどで簡単に手に入ります

「本格的な漢方薬局に入るのはちょっと勇気がいるけれど、心配ご無用。今回使ったひきわりのはと麦やはと麦粉は特殊なものに思えて意外とスーパーなどに普通に並んでいる身近な食材。いつもスルーしている売場をチェックしてみてください」右／ひきわりはとむぎ　100g ¥231（旭食品）　左／国産はと麦粉 120g ¥399（富澤商店）※価格は変更になる場合もあります。

今月の大好物　「ヨクイニン」

漢方食材〝はと麦〟も積極的に取り入れて よどみのないクリアな肌作りに生かします

——十和子さん



ヨクイニン　チーズ＆はと麦リゾット

はと麦の歯ごたえで、リゾットが味わい深く

「はと麦を白米に2割くらい混ぜて作るチーズ味のリゾット。白米だけで作るよりはと麦の歯ごたえが加わってアクセントがつくので、私好みです。チーズ味だから大人も子供もおいしく食べられます」

●材料(2人分)
玉ねぎ1/2個、にんにく1片、オリーブオイル大さじ1、チキンスープ1カップ、生クリーム1/2カップ、はと麦ごはん2杯分、粉チーズ・粗びきこしょう・レモンの皮各適量

●作り方
①玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
②鍋にオリーブオイルと①を入れて弱火で熱し、香りが立ったらチキンスープと生クリーム、あらかじめ白米にはと麦を2割ほど加えて普通に炊いておいたはと麦ごはんを入れる。
③はと麦ごはんがやわらかくなったら、火を止める。器に盛って粉チーズをたっぷりかけて余熱で溶かし、粗びきこしょうとレモンの皮のすり下ろしを振る。



ヨクイニン　はと麦粉入りジンジャークッキー

子供のおやつ用クッキーも美容食に早変わり

「はと麦は粉末状のタイプも売っているので、小麦粉と混ぜてクッキーも作れます。はと麦とジンジャーでダブルの代謝アップを狙って、おやつタイムにも美にいいものが食べられます」

●材料(2人分)
はと麦粉・小麦粉各100g、ベーキングパウダー小さじ1/2、バター60g、キビ砂糖60g、卵1個、しょうがのすり下ろし小さじ1

●作り方
①はと麦粉、小麦粉、ベーキングパウダーを振るう。
②ボウルにバターを入れて室温でやわらかく戻し、なめらかになるまで混ぜる。キビ砂糖を加えて混ぜ、溶き卵も加えて混ぜる。
③①を加えてさっくり混ぜ、しょうがのすり下ろしも加えてさらに混ぜる。
④ラップにのせて直径3cmの丸い棒状に包み、冷蔵庫で1〜2時間休ませる。
⑤ラップをはがし、包丁で5mm幅に切って、180℃に熱したオーブンで15分焼く。

ヨクイニン 薏苡仁

●イネ科はと麦の種子を取り除き乾燥したもの

●栄養素
ビタミンB1、B2、カルシウム、鉄分

●効果
滋養強壮　利尿作用　肩こり、むくみなどの緩和　体に熱がたまってできるニキビ　肌の乾燥、シワ、美白作用　いぼ取り

そうなんです！ 管理栄養士 牧野直子さんが証言！ 「ヨクイニン」は代謝活性の元です！

ほかの穀物に比べ、たんぱく質を多く含み、アミノ酸のバランスもよいのがはと麦。体内の代謝を増進させる効果をもつと思われます。また、ビタミンB_2を豊富に含んでいるため、肌あれ予防効果も。そのほか、ビタミンB_1、カルシウム、鉄、食物繊維など、栄養をたっぷり含んでいます。漢方では「ヨクイニン」として肩こりやむくみ解消、美肌効果をうたわれていますが、栄養学的には穀類に分類され、主食となるもの。ですが、主食をはと麦に替えるのは難しいので、十和子さんのメニューのようにいつものメニューに少し加えて食べる回数を増やすことがオススメです。

十和子さんの手料理レシピ16

**生薬の力をいつものメニューに
溶け込ませるのがポイントです**

ヨクイニン 白雪肌ポトフ

薬膳は西洋の薬とは違い、〝未病〟といって病気になる前に防止するという考えのもの。ヨクイニンも代謝を活性してむくみや肌あれを防いでくれるものだから、日常的に食事に取り入れたいなと思っていました。
でも、美容効果をプラスしても絶対においしく食べる、それが私のポリシー。
だから、慣れ親しんだメニューに素材として差し込んでみました。
たとえば、ポトフは、いつものチキンと野菜と一緒にヨクイニンをプラスα。
モチモチした食感がアクセントとなっておいしく食べられるし、
代謝も活性されて、食べ続ければ〝白雪肌〟になれるかも!?

●材料(2人分)

じゃが芋1個、玉ねぎ1個、にんじん1本、ブロッコリー4房、サラダ油大さじ1、鶏手羽4本、はと麦50g、チキンスープ2カップ、塩・こしょう各少々

●作り方

①じゃが芋(かぶ)、玉ねぎ、にんじんは食べやすく切る。
②鍋にサラダ油を熱して、手羽を少し焦げ目がつくくらいに焼き、取り出す。
油をさっとふいて、①とはと麦、チキンスープ、手羽を入れて30分ほど煮込む。
③塩とこしょうで味を調え、小房に切ったブロッコリーを入れて5分ほど煮る。



撮影／竹内章雄(静物)、大崎 聡(人物)　ヘアスタイリスト／古根丈史(Hair Degrees)
スタイリング／中里真理子　料理製作／渡辺ゆき　料理監修／牧野直子(Studio食)
デザイン／萩原恵美　構成／中尾のぞみ、天野佳代子(本誌)

「美」を叶える格言、

澄み切ってキメの細かい高密度な肌と、
スレンダーボディは女子全員の憧れ。
『十和子さんになりたい！』という日本中の〝トワラー〟のために
君島十和子さんのキレイの秘密を５つの〝美の格言〟
にまとめてご紹介します。



インナービューティこそ〝キレイ〟を掴む鍵

〝エイジレスに美しい女性〟に必ず名前の挙がる君島十和子さん。40代女性のアイコンであるにも関わらず、全世代に影響を与える存在です。その美しさの秘密は、実は肌のお手入れだけではなかったのです。

「スキンケアや紫外線防止など肌のお手入れは基本。ですが、40代に入ってそういった外側からのケアだけでは追いつかないと気づき、並行してインナービューティに力を入れ始めました。肌や体は食べたものから出来ています。『美は食から』に重点を置き、体や肌にいいものを食べるよう心がけています」

この考えを実践し始めてから十和子さんの美にも変化が。35を過ぎたあたりから表れていた〝時間をかけてメークしても納得いかない〟日が激減。そのいちばんの理由と思えるのが、豆乳。「毎日飲み続けて2年半になりますが、肌の調子が安定したのは豆乳を習慣にしてから。だから、私にとって豆乳は肌力を底上げしてくれる〝飲むお化粧下地〟のような存在です」

十和子さんの美の源である豆乳習慣を5つの〝美の格言〟にして、解説。これであなたも十和子肌に！

十和子美の格言 その3

「空腹感を抑制せよ！」

「時間がない朝も、豆乳を飲めば水分も栄養も補給でき、腹もちがいいから朝食がまともに摂れなくても安心」。朝食を逃すと夕方の化粧くずれが気になったけれど、豆乳を飲み始めてそれもなくなったとか。「夕方、夕食を作りながら小腹が空いてついつい甘いものに手を出しそうになるときも、豆乳を飲めば空腹感も収まって、カロリーをセーブできます。スタイルキープやダイエットに役立てています」

月イチのエステより、毎日コツコツ豆乳を飲む美容習慣がキレイの源です！



43歳、
君島十和子さんの
〝キレイ〟は
豆乳ライフに
あった！

「肌も体もエイジレス！」5つの〝美の

十和子 美 の格言 その1

「飲む〝お化粧下地〟で肌しぼみをケア」

撮影のためにも豆乳習慣は欠かせない、と十和子さん。「豆乳にはたんぱく質が豊富。たんぱく質を摂らないと、年齢的に肌がすぐにしぼんでくる気がします。肉眼ではわからなくても、撮影で写真になったときどんよりとした〝影〟になって現れてしまう。たんぱく質は体内に蓄積できないから、毎日豆乳を飲んで、肌密度が詰まったパーンとした肌でいられるよう心がけています」。十和子さんにとって豆乳は〝飲む基礎化粧品〟。若々しい肌でいるための必須アイテムなのです。



十和子 美 の格言 その2

「体年齢をコントロールしてエイジレスなボディへ！」

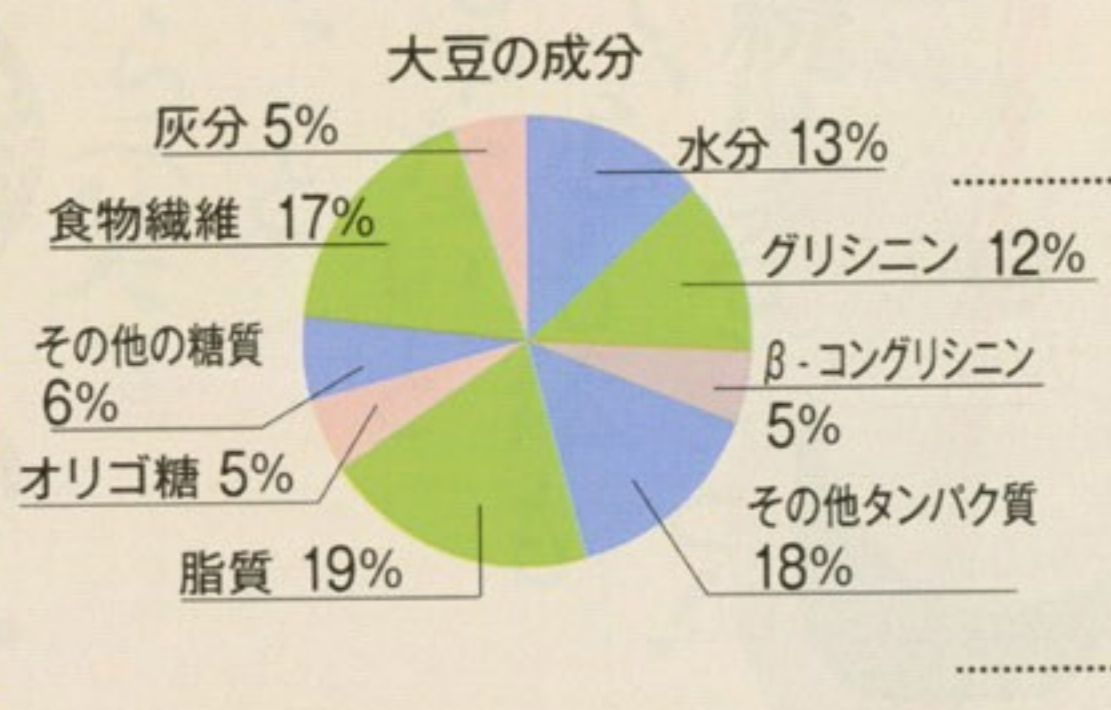
十和子さんが豆乳を飲み始めたのは「海外に比べ日本人は大豆を食べている分、更年期の症状であるホットフラッシュが少ないと聞いて。それなら豆乳で将来に備えようと思いました」。大豆イソフラボンは女性ホルモンと似た構造で、乳がんリスク軽減や更年期障害の緩和、また、マグネシウムとの組み合わせで骨粗鬆症予防にも。ほかにもコレステロール低下機能や腸の調子を整えてお通じ改善など、婦人科系、骨、血管、腸と多方面から体をサポートしてくれます。「体年齢をコントロールしてエイジレスに保ってくれるから、肌が内側から輝きを放つのです」



十和子 美 の格言 その4

「天然＆良質の本物にこだわります」

たんぱく質を欠かさず摂る中で特に気をつけているのはその質、と十和子さんは言います。「豆乳のたんぱく質がいいのは、天然であること、植物性たんぱく質でノンコレステロールだから無駄がないこと、〝必須アミノ酸〟をすべてバランスよく含んでいるので、ビタミンやミネラルなどほかの栄養素が効率よく働く元気な体の素となること。また、大豆のたんぱく質は固体より液体のほうが吸収されやすいということもあります。いろいろ学んだ結果、豆乳のすごさを実感」



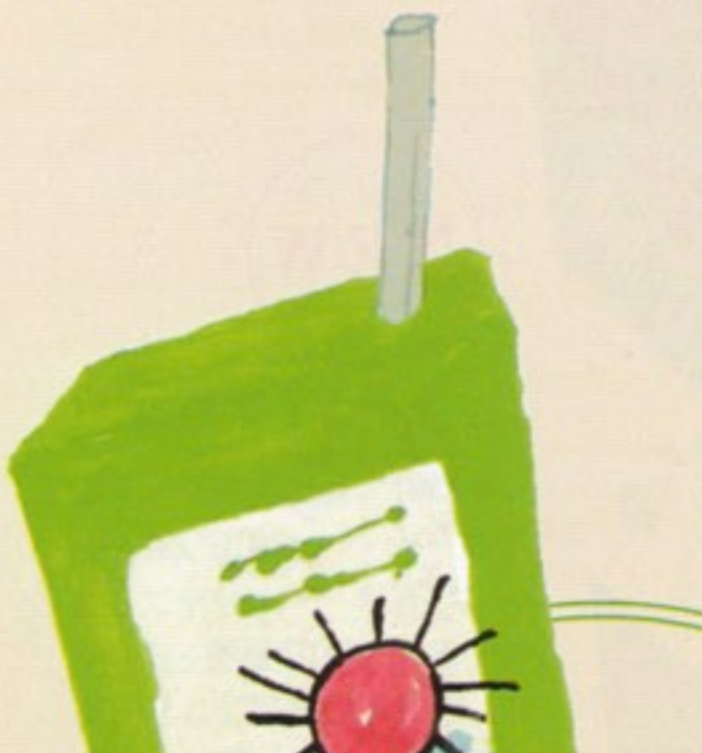
大豆100g中の成分の35%は植物性たんぱく質。植物性たんぱく質は体で合成することができないので、食事から摂る必要があります。また、筋肉や骨の合成には欠かせない〝必須アミノ酸〟をすべて含んでいる良質なたんぱく質です。

十和子 美 の格言 その5

「プラスαの工夫がキレイを育てます」



毎朝、十和子さんは豆乳を飲むとき、青汁ときな粉をトッピング。「このドリンクは前から飲んでいたのですが、割るものを低脂肪牛乳から豆乳に変えたら、甘みが増してさらに美味しく飲めるようになりました。時には黒ごまも足して、豆乳ときな粉で大豆の栄養成分をダブルでプラスした上、青汁のビタミンやカルシウム、食物繊維、黒ごまのセサミンなどが摂れます。簡単で美味しく、栄養たっぷり。これが毎日続ける秘訣です」



10月12日は豆乳の日



日々研究を重ね、デビュー当初の30年前とはまったく味が違うほど、毎年豆乳は進化しています。十和子さんのように毎日のキレイの習慣に豆乳を取り入れて！　調製豆乳 200ml ￥95

イラスト／大山奈歩　デザイン／GRACE.inc
構成／中尾のぞみ

●協力／フードケミファ　0120·7109·12　http://www.kibun-tounyu.jp/


ずっと変わらぬ やさしさを。
牛乳石鹼
選ぶ、うる肌。
濃密泡でやさしく洗う
NEW
みずみずしい
うるおい肌
NEW
しっとり
うるおい肌
BOUNCIA
BODY SOAP
Bubbles with elasticity
gentle to the skin
バウンシア
Bouncia
バウンシアボディソープ
PURE MOIST
ピュアモイスト
RICH MOIST
リッチモイスト
www.cow-soap.co.jp

内田恭子の美的×知的対談⑱

ユーモアあふれるトークと、飾らない人柄、独特の存在感で幅広い層の女性から支持されているYOUさん。ヘアスタイルやファッション、生き方に至るまで、女性の憧れ的存在である彼女のシンプルな哲学に大接近！ふだんあまり語らない、爆笑プライベート秘話も満載です。

今月の美達人
女優・タレント

YOUさん



美達人のゆかりスポット

ワッフルズ・ビウラ

オーナーとYOUさんが友達ということもあって、オープン以来通い続けているお店がこちら。オリジナルレシピで作られた焼きたてワッフルは大人気。ただし、YOUさんのお気に入りはチキンが入ったシンプルなサラダだそう。
●東京都渋谷区代官山町10-3
☎03・3476・6721 http://www.waffles-daikanyama.com/

今月の美格言

遊び続けること！それって、心も体も"丈夫"じゃないとできないことなんだから（笑）。

Profile

ゆう／東京都出身。1988年、「FAIRCHILD」のボーカルとしてデビュー。現在は、バラエティ番組をはじめ、モデル、女優として映画にも出演。ラジオ、舞台、CM、執筆活動と幅広い分野で活躍中。

海外でも日本でもやってることは同じです!?

内田　番組や食事会で何度かお会いしていますが、こうやってゆっくりお話をするのは初めてですね。

YOU　ね。お願いしまーす。

内田　先日までお仕事で海外に行かれていたとか。

YOU　ワシントンとニューヨークに2泊ずつ。最終日はニューヨークにいる友達とカラオケでどんちゃん騒ぎして。いつも恵比寿でやってることと同じで、一瞬どこにいるかわからなくなった（笑）。

撮影／永田忠彦
ヘア＆メーク／諏訪部留美（エアノーツ／YOUさん）、油屋喜明（アルール／内田さん）
スタイリスト／奥野友佳（内田さん）
デザイン／鈴木 徹（豊田セツデザイン事務所）
構成／田中美保（スタッフ・オン）

内田　あ、もうそろそろ、家に帰らなきゃ、みたいな(笑)。それにしても、海外も含めて、YOUさんてすごく友達が多い気がします。

YOU　少なくないとは思うけど、芸能界の友達はあんまりいないんです。プライベートの友達はほぼメンツは決まっていて、スタイリストや洋服屋さんとかファッション系が多くて、キャラの濃い自立した女ばっかり(笑)。後は、20代から一緒に遊んでたデザイナーやカメラマンが気づいたら偉くなっちゃってて。でも昔のまんま、ホントにバカになれる人たちで。

YOU × Kyoko Uchida





内田　絆が深そう…。

YOU　めちゃめちゃ深い！　たまに大げんかもするしね。こないだなんて、「空気読めないね、アンタ！　バカ！　KYOU(ケーワイオーユー)(造語：KY＋YOU)って呼ぶから！」とか言われて、悔し泣きしながらクラブを飛び出したし。

内田　でも翌日には仲直り？

YOU　もちろん。私がどんなにベロンベロンに酔ってても、「ほら、5時半だよ！　早く帰んな！」って必ず教えてくれるの。私が朝だけはちゃんと、息子に弁当を作って送り出すことを知ってるから。本当に愛すべき仲間です。

行きつけの店に行くと、同じものを注文し続けるというYOUさん。当然、この日も、黙っていても〝いつもの〟メニューが…。一方内田さんは人気のシナモンワッフルを注文。

内田　愛されてますね。

YOU　で、慌てて家に帰ると、息子が「おう、おかえり」って(笑)。

内田　わぁ、できた子ですねー。

YOU　子供はね、育てなくても育つんだよ(笑)。お互いを干渉しないところがそっくりなんだけど、



それって、自分のやりたいことが明確じゃないと決められませんよね。(内田さん)

見たことのない服を着てると「それ、新しい？」って言ってきたり、

内田　えー！　かわいい!!　なんかもう、一人前の男性ですね。

YOU　ねー。モテるのよ(笑)。昨日、学校の行事で息子と一緒に湘南へ地引き網に行って来たの。

内田　ええっ？　地引き網？

YOU　去年は田植えだったよ。6年生は親子全員参加だからね。手ぬぐい巻いてハッピみたいなの着て、日焼け対策して(笑)。文化祭で駄菓子係になったときは、問屋で「〝うまい棒〟、もうちょっと安くなんない？」って値切ったり。

内田　そんな姿、見てみたい！

YOU　地引き網の帰り、すっごい雷雨で、全員服のまま泳いだ人みたいになってて、そのまま電車で帰ったんだから。パスモだってもってんだよ(笑)。で、帰ったらすぐ着替えて、新木場のクラブ『アゲハ』で誰よりも踊ってんだから。もう意味わかんないよね(笑)って。



内田　タフすぎます！　なんでそんなに元気なんですか(笑)？

YOU　…それはね、ほんとに親に感謝なんだけど、〝丈夫〟なの(自分で言いながら大爆笑(笑い)すぎて涙が止まらないYOUさん)

内田　丈夫って(笑)！　いったいどんなところが丈夫なんですか？

YOU　風邪ひかないし、頭痛もないし、二日酔いもしないし、あん

まり寝なくても平気だし、寝るとなったらいつでもどこでもどんだけでも眠れる。便利だよね〜。

遊び続けられる秘密は親ゆずりの○○な体

内田 ストレスがたまることは？

YOU こんな生き方してて、ストレスたまったなんて言ったら怒られるでしょ(笑)。でも、もう25年間もずっと遊び続けてるんだよ。

内田 すごいです…。体力も心のエネルギーも相当必要なはず。

YOU そうなのよ！ だからね、『美的』っぽくいえば(笑)、遊び続けることが私の美の秘訣なのかもね。心も体も〝丈夫〟じゃないとこんなに遊び続けられないから。

内田 遊び続けられる秘訣って？

YOU 好きなこと、楽しいことしかやらないこと(笑)。

内田 でも、それって、自分のやりたいことが明確じゃないと決められないですよね。

YOU 私、好き嫌いがハッキリしてるから、必要なものとそうでないものをすぐ決められるんです。迷ったり悩んだりしない。メニューもすぐ決めるし、買い物も早い。





好きなこと、楽しいことしかやりません(笑)。(YOUさん)

内田 試着もしない派ですか？

YOU しないしない。せっかく履いてきたカワイイ靴を、なぜ脱がねばならぬ(笑)！

内田 仕事においても、あまり悩まないタイプですか？

YOU 悩まない！ 基本的に楽しいことしかしないから(笑)。もちろん、20代のころは思いどおりにいかないこともいっぱいあったけれど、今はいろいろな経験を積んで、やりたいことをやりやすい環境になったなぁと思う。



内田 女優、モデル、バラエティ。どの仕事がいちばん楽しいですか？

YOU 全部楽しいけど、バラエティは特に好き。ぽいって行ってぽいぽいってしゃべって、気持ちもラクだし。ちょっと遊びにいく感じ(笑)。しかも、面白い人に会えるのも刺激的で気分がアガるし。

内田 体力面で、丈夫でいるためにしていることはありますか？

YOU もともと丈夫で健康で図太いから(笑)。でも、月に2、3回はジムでパーソナルトレーナーとストレッチやってインナーマッスルを鍛えてます。もともと筋肉質で、おなかもすぐに割れちゃうんですよ。あと、テニスはずっとやってたかな。リンパマッサージも月2、3回は行ってます。



内田 ダイエットの経験は？

YOU ふだん、食事に関してはまったく気にしてないから、食べすぎて太ったなと思うと、炭水化物だけ抜いたりして調整します。ただしおせんべいとお酒は例外！

内田 美容面はどうですか？ 女のコ憧れのそのヘアスタイル、実は自分でカットされているとか。

YOU 19歳から自分で切ってます。美容院で「なんかぁ、最近地震とかコワくないですかぁ〜」とかって話しかけられるのが面倒くさくって、行かなくなっちゃった。興味のない人に話しかけられるのが苦手だから、なるべく接触しないようにしてるのさ(笑)。

内田 きっかけ、それですか(笑)！

YOU くせっ毛だから、そろってなくても目立たないし、人前に出るときはヘア&メークさんがキレイに仕上げてくれるし♡



美 達人に教えてもらいました！

美 仕事名品



気に入ったものはトコトン愛す！100万年使ってます!?

真っ赤なポーチは〝バレンシアガ〟のもので、もう3代め。ロケ、収録、撮影と、いかなるときも肌身離さずもち歩く。ポーチの中に入っている〝アナ スイ〟の手鏡も長年愛用。「もう何個めか、わかりません」

美 の転機



バラエティに開眼！運命(と人生)を変えた思い出の番組

人気バラエティ番組『ダウンタウンのごっつええ感じ』に、'91年の開始当初から'97年までレギュラー出演。「バラエティの面白さと奥深さ、つらさを学びました。正に人生の転機となった番組です」

美 マイブーム



これさえあれば何もいらない♡とにかく好きなんです。

「柿とピーの割合、塩気、ピーナツの形。すべてこの亀田製菓の〝フレッシュパック6〟じゃないとイヤなんです」。一時期、コンビニであまり見かけなくなり、亀田製菓のコールセンターに電話したこともあるとか。

内田さん／ジャケット¥79,800（SALOTTO 有楽町阪急店） キャミソール¥31,500（エストネーション〈ブルース ツー〉） パンツ¥34,650（エストネーション〈カレント エリオット〉） ネックレス¥21,000、レザーブレスレット¥16,800（ケシェル シャローム 表参道店〈バガール・サタット〉） [illegible]600（Once Upon a Time…〈Kenneth Jay Lane〉） 靴／スタイリスト私物

内田　スキンケアとかは…。

YOU　バラエティ班だから(笑)、キレイでいなきゃいけないわけでもないし、キレイでいなくちゃとも思ってないし…。ただ、どんなに酔っ払っても、顔だけは石けんを泡立てて、きっちり洗って寝てるみたい。とにかく、気に入ったら同じものをず〜っと使っているわけ。石けんも化粧水もアイシャドウもマスカラもファンデーションも香水も。新しいものを試そうっていう気がないの。慣れてるものが好きなのよ。それはお店も友達も、ポーチも鏡も一緒。100万年同じの使ってるから(笑)。

内田　その気持ちわかります。

超愛用品は廃番の憂き目に…ナゼ？

YOU　ところが困ったことに、あたしが愛するものって販売終了になっちゃうことが多くて。あら、そんなに人気のないものをチョイスしてるのかしら？　って(笑)。

内田　かといって新しいのを探すのも面倒くさいんですよね(笑)。

YOU　そうそう。32歳くらいまではね、「ちゃんとしなきゃ！」

YOU×Kyoko Uchida

って夢を見てたんだけどね。この年になったらさ、オリンピックで金メダルとらなきゃいけないわけでもないし(笑)、楽しくやるのがいいなぁって腹をくくったわけ。

内田　腹をくくって、遊び続けているわけですね。

YOU　そうです！　だから、みんな、よく笑って、楽しんで、一生懸命生きてください。後ね、不潔はダ・メ・よ(笑)！

内田　それ、アドバイスですか…。

YOU　とにかくさ、腹くくって自分の人生を思いきり楽しんでる人ってすっごくキレイだと思うから。思うように生きなさい♡



YOUさんの巧みなトークで対談は大爆笑のうちに終了。「ちょっとしゃべりすぎですね」とYOUさんのマネージャーが心配するほど盛り上がった今回の対談。最後はシャンパンで乾杯！

YOUさんに直感でお答えいただきました！

美達人に7つの質問

Q1 生まれ変わったら何になりたいですか？

奥田民生

楽しそうだよねぇ、すごく。釣りとかして。あの感じがすごく好き(笑)。

Q2 怖いものはなんですか？

地震と雷

自然災害、めっちゃ怖い！　ニュースを見ながら、自分だったらどうやって逃げるかばっかり考えてしまいます。でも1度寝ると起きないから、きっと逃げ切れないと思う…。

Q3 明日1日フリーです。何をしますか？

デート♡

今、和食かイタリアンで迷っているところ♡

Q4 好きな食べ物は？

豚しゃぶとおそば

ちなみに嫌いな食べ物はフォアグラです。

Q5 無人島にひとつだけもっていくとしたら？

鏡

恥ずかしいけれど、女のコなら必要でしょ、やっぱり。油断するとね、目ヤニとか出ちゃうでしょ(笑)。

Q6 あなたにとって宝物は？

家族

Q7 ライバルは？

松岡修造か、プリウス

どちらにも負けたくないですね。プリウスよりも、私のほうが断然、燃費がいいと思います(笑)。



Kyoko Uchida Profile

'76年生まれ。『ジャンクSPORTS』にレギュラー出演中。著書に『チョコレートと犬とベッド』(幻冬舎)、絵本『あなたが生まれた夜に』(朝日新聞出版)、『わんこのつぶやき』(ぶんか社)。現在、全日空国内線機内販売「ANA SKY SHOP」にて、コラボレーションしたグラデーションストールを販売中。http://www.kyokouchida.com/

対談を終えて…

女性がいう「かわいい女性」は信用ならない、とよくいうけれど、この女性だけは（年下の私がいうのもなんだけれど）、間違いなくかわいい！もちろん男性だって異論はないはず。外見やスタイルだけの話ではない。私がYOUさんにいちばん惹かれるのは、その存在感。優しくて、毒舌で、ダルくて、明るい。こう書くとまったく統一感がないなあ(笑)。でも、そんなふうに、ひとつのイメージにとらわれない人だからこそ、もっと知りたい、もっとお話したいと思うのかもしれない。

YOUさんのもつさまざまなイメージは、バラバラしているようでいて、決してバラけてはいない。YOUさんというひとりの人物の中できちんと集約されている。それがYOUさんのすごいところ。周囲をよく見ていて、誰よりも細かいところに気づいてしまう人だからこそ放つ不思議な魅力。私もあんなふうに年を重ねたいなあ。

文・内田恭子

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにあります。

姉美的 BITEKI

シワ、くま、たるみ…
エイジングの悩みは、これで全部クリア！

毎日の簡単

表情筋に効く！「顔ヨガ」レッスン

撮影／為広麻里（人物）、小池紀行（P.142～147静物）　ヘア＆メーク／佐藤美香　イラスト／片山智恵、腹肉ツヤ子
デザイン／秋原恵美　構成／堀田順子・中島麻純・斎藤諭美（スタッフ・オン）

アラフォー世代ならば誰もが気になる、シワやたるみを代表とする肌の老化悩み。解決のカギはなんと、筋肉にありました。自分の力で筋肉を鍛えることにより、内側からハリやうるおいを取り戻すことができるという、今注目の〝顔ヨガ〟メソッドをご紹介します。

年齢を感じさせない顔になれるというトレーニング〝顔ヨガ〟とは？

「なんだか最近目が小さくなったような…」「法令線がくっきりしてきた…」など、顔の変化に気づき始める30～40代。そんなエイジングサインにお悩みの方に朗報なのが、〝究極の自主トレーニング〟顔ヨガ。短時間かつ道具を使わずに顔の筋肉を鍛えることで、シワやたるみを改善できるお手軽な運動です。笑ったり、泣いたり、怒ったり…日々、人のさまざまな表情を作っている顔の筋肉をフルに動かして、〝年齢不詳の顔〟を手に入れましょう！

姉世代の3大悩み その1
目力ゼロのシワシワな目元

引き金になるのは…
眼輪筋の衰え



カメラのシャッターが下りるように、目をつぶるときに使う筋肉。ここが衰えると目尻にくっきりシワが入って、老けた印象に。さらに老化が進むと目が落ちくぼみ、ひと回り小さくなってしまう。

ケア方法は→P.142へ

姉世代の3大悩み その2
口角が下がった幸薄な口元

引き金になるのは…
大頬骨筋の衰え



目尻の横から唇の両端に向かって斜めに伸びる筋肉。笑顔は大頬骨筋、小頬骨筋を中心に作られる。口角を上外側に引き上げる働きも。完璧メークできめても、口角が下がっていてはすべてが台無し！

ケア方法は→P.143へ

姉世代の3大悩み その3
緩んだフェースライン

引き金になるのは…
広頸筋の衰え

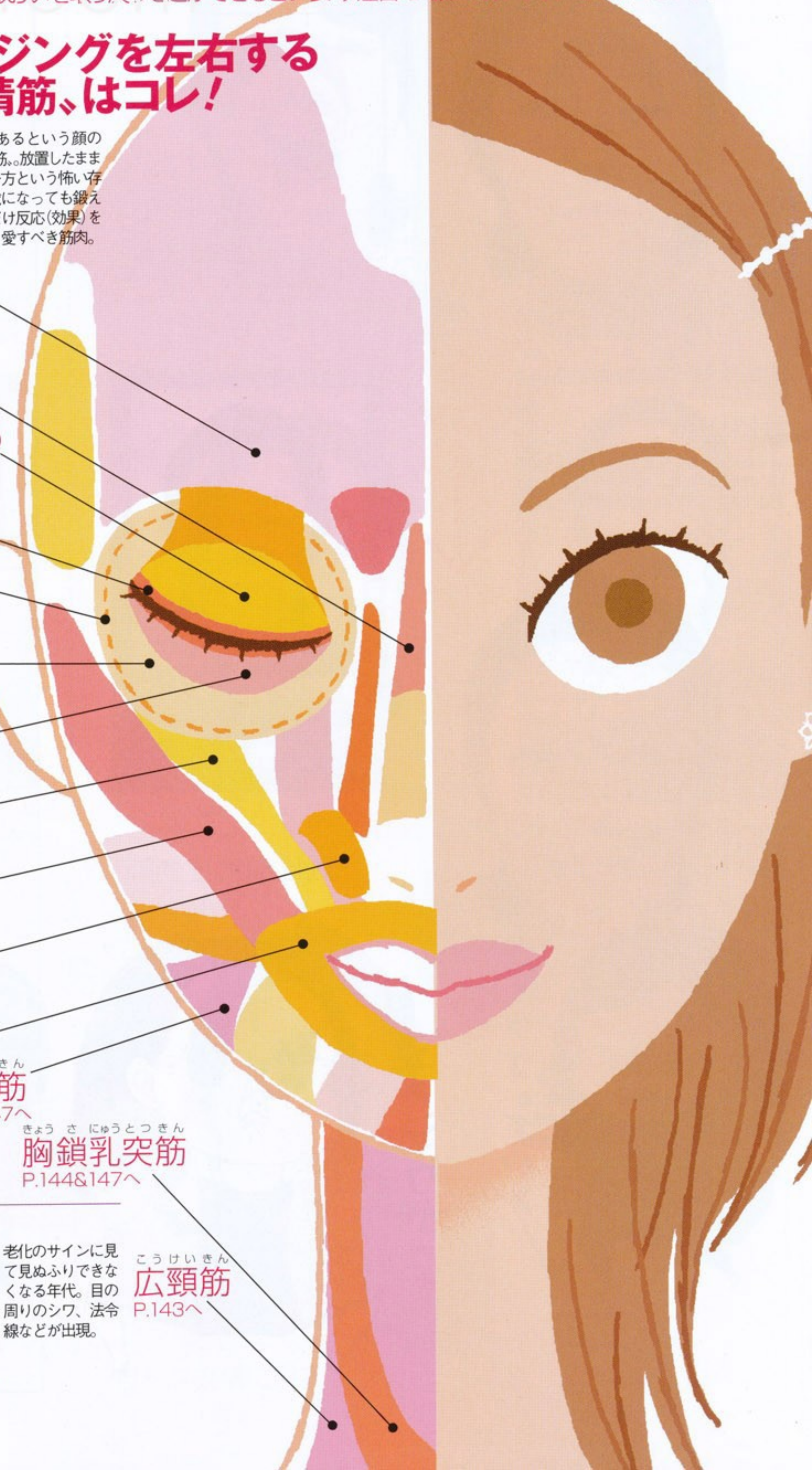


あご下から首前面を覆う筋肉が緩むとフェースラインがくずれて、顔は大きく、ぼやっとした印象に。二重あごが肥大化し、首がないという事態にも。デコルテを強調したい姉世代ならトレーニング必須。

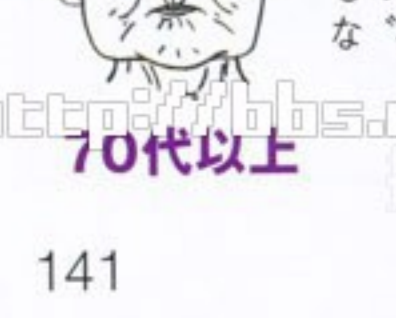
ケア方法は→P.143へ

エイジングを左右する〝表情筋〟はコレ！

約30種類もあるという顔の筋肉＝〝表情筋〟。放置したままではたるむ一方という怖い存在だが、何歳になっても鍛えれば鍛えるだけ反応（効果）を返してくれる愛すべき筋肉。



加齢による顔の変化
（資料協力／顔ヨガ・表情筋運動研究会）



〝老人顔〟の完成。顔は四角く、眉が下がる。すっぱいものを食べたような〝梅干ジワ〟も。

70代以上



下瞼についた脂肪が重くなり、涙袋がふくらむ。口紅を塗ると一目瞭然な唇の縦ジワも。

50～60代



老化のサインに見て見ぬふりできなくなる年代。目の周りのシワ、法令線などが出現。

30～40代

Care

短い時間でも毎日繰り返し行うことで、
しっかり反応してくれる筋肉。
用意するものは〝運動不足〟な顔だけ！
3つの基本ケアで、顔は変わります。

カラスの足跡のような…
目尻のシワ
を解消する〝顔ヨガ〟

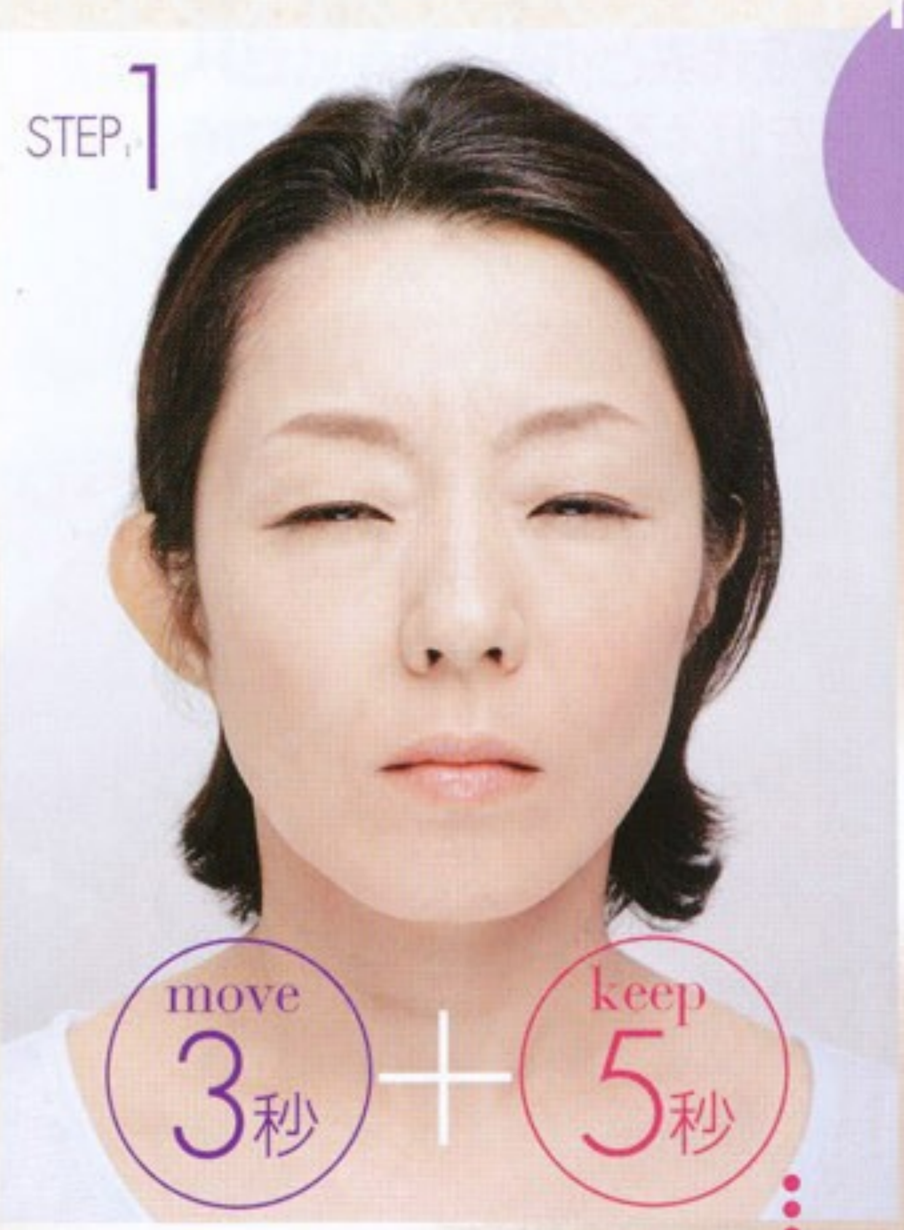
年齢を感じさせるイヤ～な小ジワを撃退！

約0.6mmと皮膚が薄く、皮脂腺や汗腺がないため乾燥しやすい目元。1日1万回以上のまばたきにより酷使され、小ジワができやすいエリアです。目元は、その人の印象につながりやすく、対人関係をも左右する重要なパーツなので徹底的にケアしましょう。

刺激する表情筋は…
眼輪筋



STEP 1



目を細める

目を細めるときは下まぶたを上のほうに引き上げる気持ちで。そのままじっくり5秒静止する。ピクピクするのは効いている証。

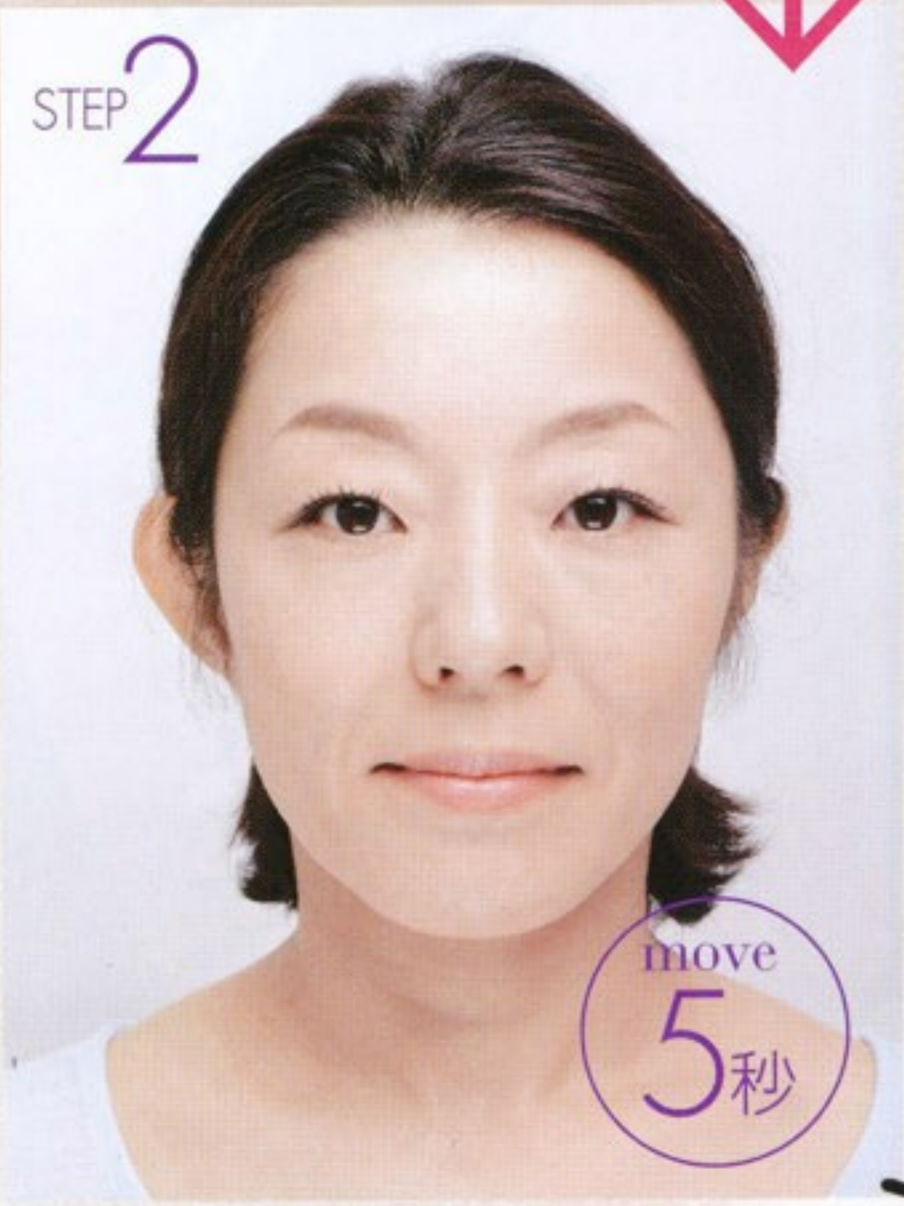


NG POINT

眉間のシワはダメ！

眉間にシワが寄らないよう注意して。ほかの部分にムダな力が入ると効果は半減。

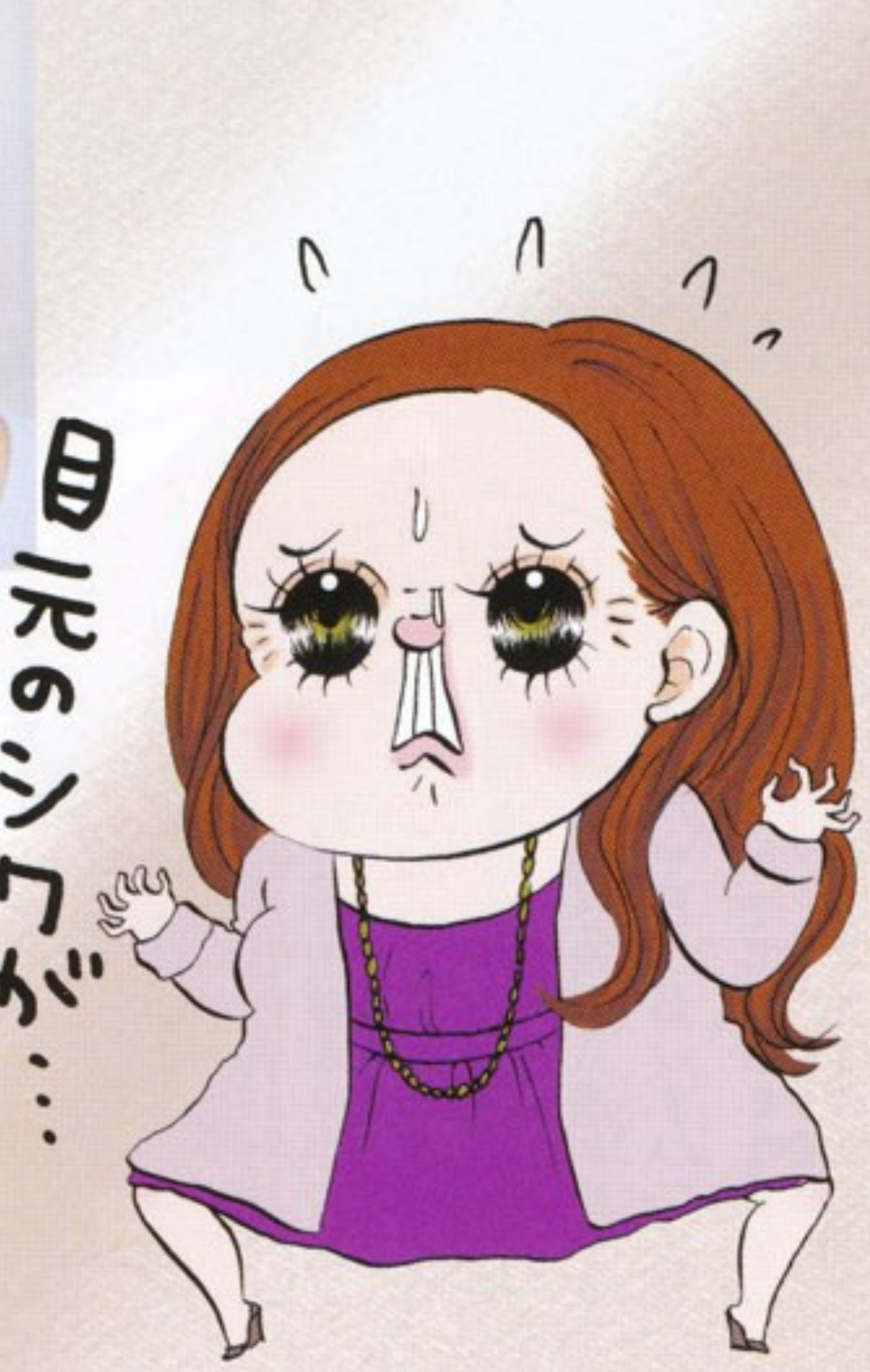
STEP 2



自然な表情に戻す

息を吐きながら、5秒かけて元の表情に戻す。このとき無表情は×。穏やかな表情に戻すことを忘れずに(ほかの顔ヨガも同様)。

×3回





お話を伺ったのは
皮膚臨床薬理研究所代表取締役
顔ヨガ・表情筋運動研究会会長
理学博士
北澤秀子先生

表情筋トレーニングの第一人者。化粧品を中心に、美容研究に携わっている。カルチャースクールで顔ヨガの指導も。

〝顔ヨガ〟ってなぁに？
実践前に知っておきたい基本ルール

表情筋を鍛えることで老化悩みを撃退する〝顔ヨガ〟。毎日行えば確実に効果が得られます。筋肉は何歳になっても鍛えられるので、今すぐトライ！

ルール1
心と体を**リラックスする**

いつでもどこででも行えるのが顔ヨガ。血行がよく、心身ともにリラックスした状態で行うのが効果的。寒い時期、顔が冷えていると筋肉は動きにくいので注意。たとえば「おフロで39℃くらいのお湯につかりながら行うとより高い効果が得られます」

ルール2
動かす筋肉を**意識する**

動かしたい筋肉を脳が意識すると、より重点的に鍛えられる。「無意識に顔を動かしていても効果は上がりません。意識することで脳から指令が伝達され、筋肉はピンポイントに働きます。スポーツ選手のイメージトレーニングと同じですよ」

ルール3
自然呼吸でゆっくり**収縮＆弛緩**

自然に呼吸をしながら、ひとつひとつの動作をゆっくり行うことが大切。「筋肉のベースとなる〝筋原線維〟までしっかり動かすには5秒は必要。笑ったり、怒ったり、日常の表情の瞬間的な動きだけでは、鍛えているとはいえません」

顔ヨガプロセスの見方
- 各パートの表情筋の図で、意識したい筋肉をピンク色で示しています。
- プロセス写真にあるmoveは動作時間、keepは静止時間を表しています。

〝顔ヨガ〟の素朴な疑問Q&A

Q 〝顔ヨガ〟にはどんな効果があるの？

A 筋肉を鍛えると肌の血行がよくなり、新陳代謝がUP。各パーツごとに鍛えるので、くま、シワが薄くなる、たるみが引き締まるなどそれぞれに効果あり！「表情が明るくなり、気持ちも健やかになります」

Q 顔をくしゃくしゃにしてシワにはならない？

A 「激しく顔を動かすことに抵抗がある方も多いようですが、収縮と弛緩を交互に行うのでシワができる心配はありません。むしろ新陳代謝が活発になるので、皮膚の水分量が増え、肌にハリが出てきますよ」

Q ズバリ！　何日間で顔に変化が起こる？

A 「表情だけなら、1週間で変化するはず。自分の顔を意識するから日常的に気をつけるようになるんです。確実に効果を上げるには、約1～2か月間、毎日続けてください」。数週間であきらめてはダメ！

Q 〝顔ヨガ〟を始める前に、ウォーミングアップは必要？

A 「スキンケアをしっかりした後なら、ウォーミングアップは必要ありません。乾燥した保湿不足の肌では皮膚を引っ張ってしまい負担がかかるので、始める前に保湿クリームを塗っておくといいですよ」

「姉世代が抱える3大老化悩みを解消する！

〝1分顔ヨガ〟Basic

顔がひと回り大きく見えてしまう…

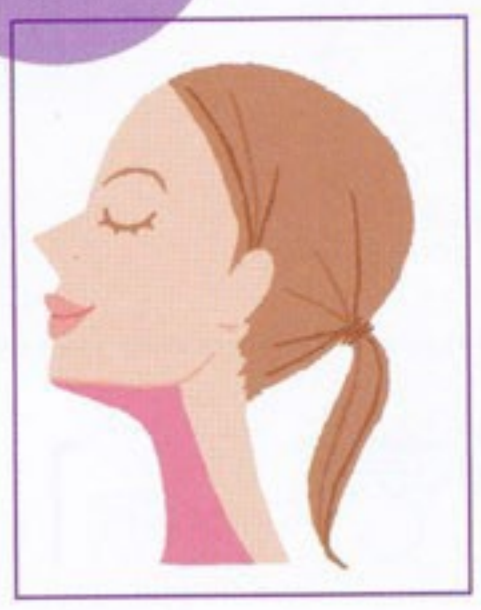
緩んだフェースライン

を解消する〝顔ヨガ〟

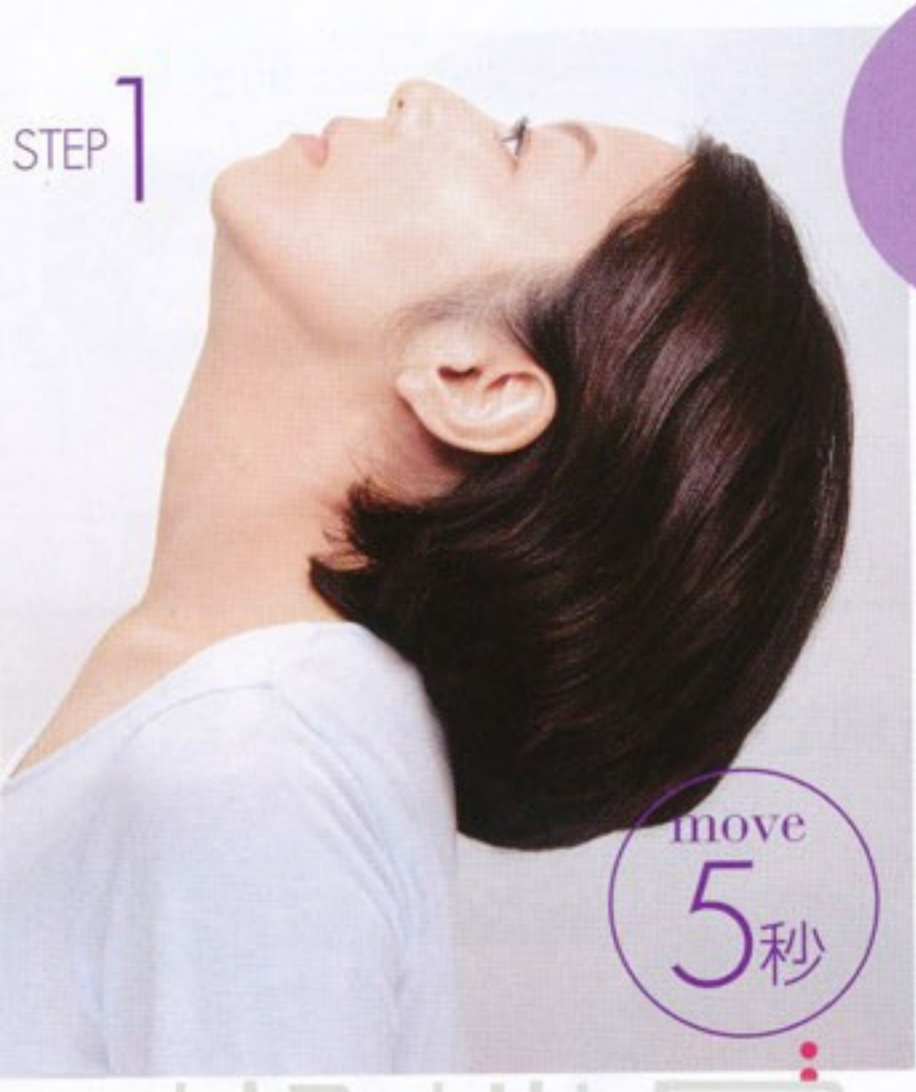
デコルテも顔の一部と心得るべき！

フェースラインが緩む原因は、首の周りを覆っている筋肉が弱っているから。重力に負けて下がってしまうので、顔周りだけではなく首ごと鍛える必要が。フェースラインが整うと、小顔効果も大。胸元が引っ張られるのでバストアップも期待できます！

刺激する表情筋は…広頸筋



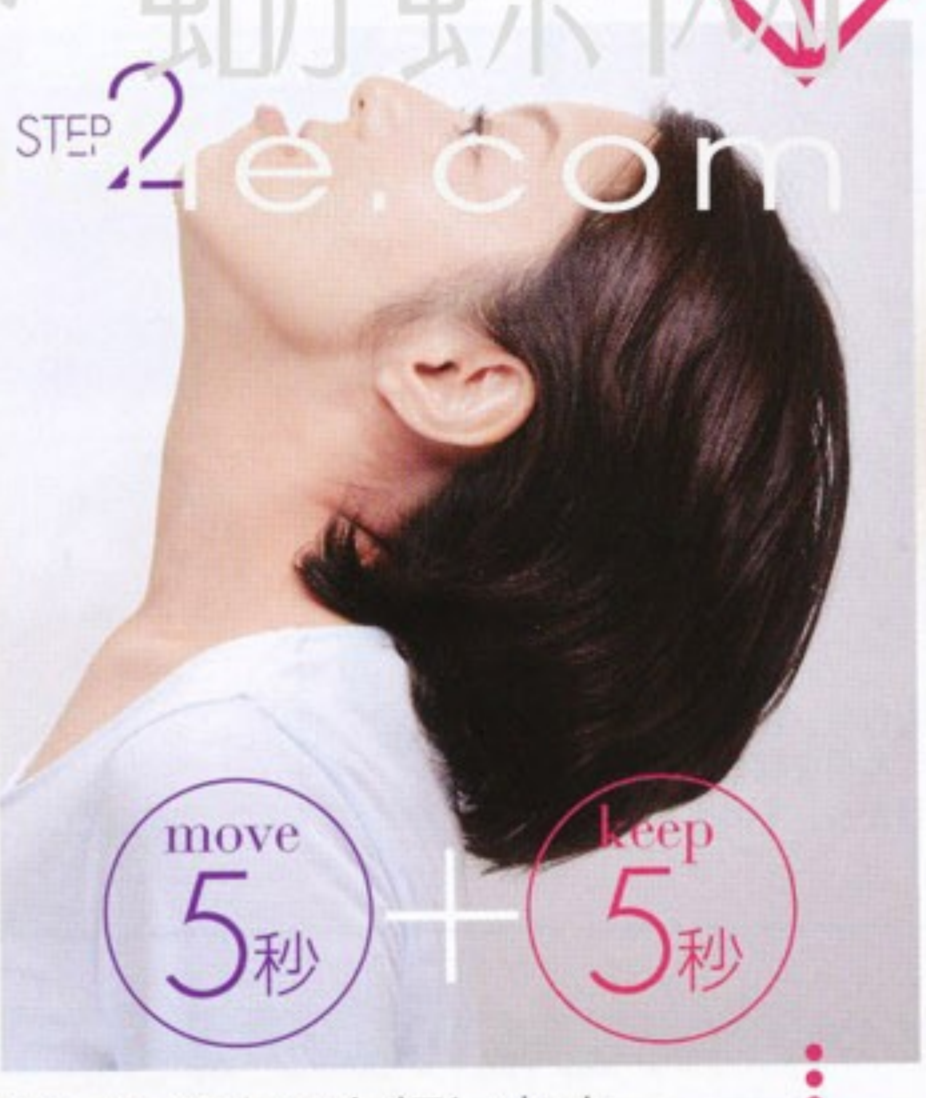
STEP 1



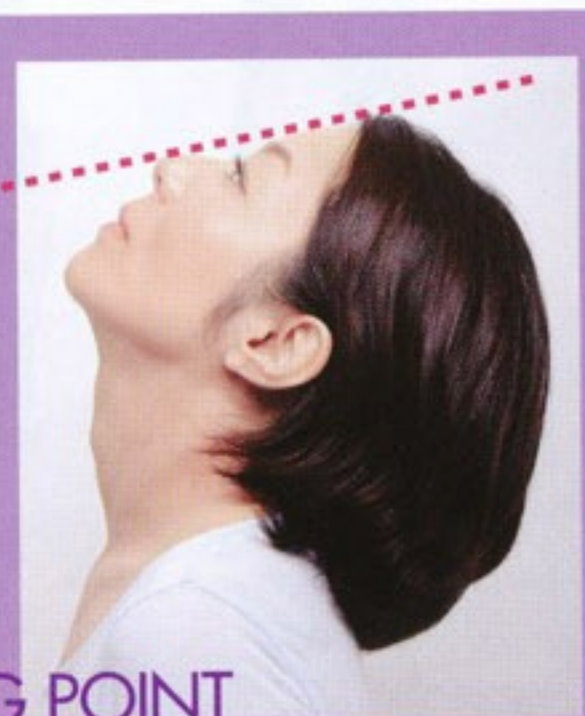
ゆっくり天井を仰ぐ

背すじを伸ばしたままゆっくり5秒かけて首を伸ばす。目線は天井を見る。ぐーっと首すじが引っ張られる感覚がわかるはず。

STEP 2



下唇と下あごを押し出す



NG POINT

顔は天井と水平に！

背すじが曲がっているとムチウチになることも。座って行う場合は背もたれにもたれないで。

天井に向かって下唇と下あごをまっすぐ伸ばしたら、そのまま5秒静止。あごの突き出しが足りないとリフトアップされない。

STEP 3



自然な状態に戻す



×3回

いつも怒っているような印象を与えてしまう

下がった口角

を解消する〝顔ヨガ〟

口角が上がらないのは頬が垂れているから！

頬の筋肉が垂れ下がると口元が緩み、そのままにしておくと果てはブルドッグのようなフェースラインに…。大頬骨筋は目尻から口元にまでつながっている筋肉なので、きゅっとした口角を作るためには、部分的な対処ではなく頬全体を鍛えましょう。

刺激する表情筋は…大頬骨筋



STEP 1



口を大きく開ける

口を上下に思いきり大きく開ける。口を大きく動かすことで、ふだんはあまり使われていない筋肉がゆっくりと刺激されていく。

STEP 2



口角を上に引き上げる



NG POINT

口はできるだけ大きく開けて！

口角を横に引っ張るだけでは、大頬骨筋への刺激が薄く効果は今ひとつ。斜め上に引くことを意識して。

大きく口を開けた状態からさらに3秒かけて、ゆっくり口角を引き上げたら、そのままで5秒静止。舌は口の中に収めておきます。

STEP 3



自然な表情に戻す



×3回

“1分顔ヨガ”ア・ラ・カルト

顔の悩みは人それぞれ。自分の気になる部分の筋肉を鍛えて、予防&改善を！ すると自信がつき、表情が生き生きとしてくるはず！

STEP 2 自然に目を閉じる

ゆっくり5秒かけて、自然の穏やかな表情に戻していく。このとき、目もゆっくり閉じる。まぶたはギュッと力を入れず、軽く閉じる。

STEP 1 眉を上げて目を見開く

ふだん使わないおでこの筋肉を全部上げるつもりで、5秒かけて眉を上げつつ目を見開く。そのまま5秒静止する。呼吸は自然に。



×5回

さざ波が寄せては返す…

額の横ジワ

を解消する“顔ヨガ”

“びっくり”した驚きの表情を！

困ったときなど知らずに力が入っているのが、眉から上の前頭筋。筋肉でいうと顔と頭の境目はここ。意識的に動かすことの少ない前頭筋は、驚いた表情で鍛えられます。眉が上がらない人は上を見ながら実践して。前額型のニキビの予防・改善にも効果あり。



刺激する表情筋は…
前頭筋



こぶとり爺さん顔負けの

たるんだ頬

を解消する“顔ヨガ”

肌あれも改善する頬の運動

頬には、小頬骨筋、上唇挙筋、大頬骨筋があり、サスペンダーのように頬を支えています。特に小頬骨筋が緩んでくると、法令線が深く刻まれたり、ブルドッグのようになりかねません。顔の左右では長いほうが上がりづらいので、上がらないほうをよく練習して。

刺激する表情筋は…
小頬骨筋

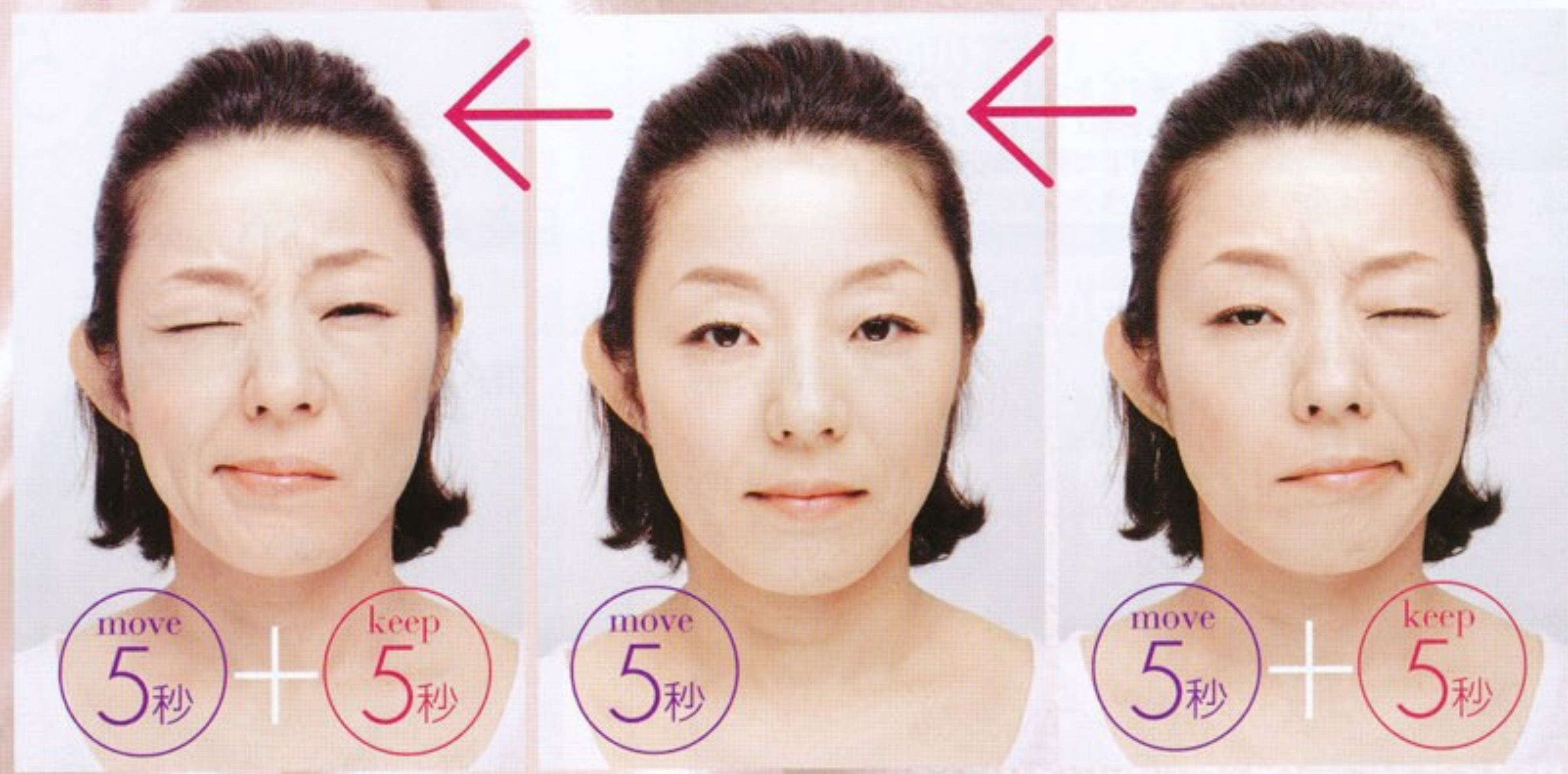




STEP 3 左側も同じように

STEP 2 1度自然に戻す

STEP 1 右側だけ笑顔



反対側も同じように、左側は笑顔のまま、右側の頬の小頬骨筋を縮めることを意識して行う。左右を3回繰り返す。

ゆっくりと5秒かけて、自然で穏やかな顔に戻す。戻すときは、息を吐きながら行うのがベスト。

穏やかな笑顔を作り、顔の右側はそのままに、5秒かけて左目を閉じて左口角を上げる。左目を閉じたら、そのままで5秒静止。

×3回



アシストPOINT

慣れるまでは、目の際の小頬骨筋に指で軽く触れてみて！ その筋肉を意識すると動いてくれるはず。

STEP 3 自然な状態に戻す

STEP 2 逆に回す

STEP 1 首を回す



×3回

右を向いている顔を、5秒かけて反対側へ回す。あごをやや引くように行うと、頭を水平に保ちやすい。そのまま5秒静止。

背すじを伸ばして姿勢を正し、体は正面に向けたまま3秒かけて首を右へ回す。頭が傾斜しないよう、水平に保ったまま5秒静止。

アシストPOINT



姿勢がグラつく人は、壁に背中と後頭部をつけて行うと、背すじが曲がらずにできるので、試してみて！

NG POINT



首を回すときに頭が傾いてしまうと、縮んでいる側の首の筋肉を痛めることも。姿勢には充分注意を。

犬の首輪のような…

首のくっきりジワ

を解消する“顔ヨガ”

年齢の出る首は回して鍛える！

顔のケアばかりに気をとられていると、心配なのが首。首の皮膚の厚さは顔の約半分と薄く、加齢によるダメージが出やすい場所です。顔から首、デコルテまで、ぴんとハリのある肌だと何歳も若く見えるはず！ 早いうちから首の筋肉を鍛えておきましょう。



刺激する表情筋は…
胸鎖乳突筋



鏡を見て おやっと思ったら 即実践！

エイジング信号にピンポイントで効く悩みパーツ別

“悪人顔”に見えがちな…
鼻のつけ根のシワ
を解消する“顔ヨガ”

“ヘン顔”で作る美人顔

気難しいイメージを与えがちな鼻のつけ根のシワは、美しさの大敵。鼻根筋を鍛えるのはもちろんですが、ポジティブな精神も明るい表情を作るもと。またふだんから、眉間に力を集めるような表情は避けましょう。



刺激する表情筋は…
鼻根筋



STEP 1 顔のパーツを中心に寄せる



口を鼻に寄せ、小鼻を引き上げて目を細め、眉をひそめる。そのまま5秒静止して。このとき、目は細めるだけで閉じなくてよい。

STEP 2 自然な表情に戻す



×3回

アシストPOINT 1



やりにくいときは、鼻根筋を右手人さし指で軽く押さえ、この筋肉に意識を集中して行うとよい。押さえたところに、顔の各パーツを集めるようなイメージでやってみて。鏡を見ながら行うと、やりやすい。

アシストPOINT 2



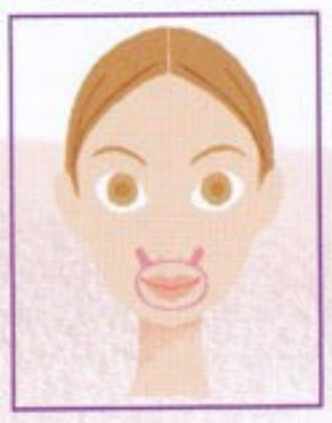
鼻の下に鉛筆などを挟んで行うと、すぐにできるはず。慣れてきたら、上のPOINT 1のように指で筋肉を押さえるなどの工夫を。自由に顔の筋肉を動かせるようになることが、表情筋が鍛えられているという証となる。

腹話術人形のような…
法令線
を解消する“顔ヨガ”

使い切っていない筋肉がコレ！

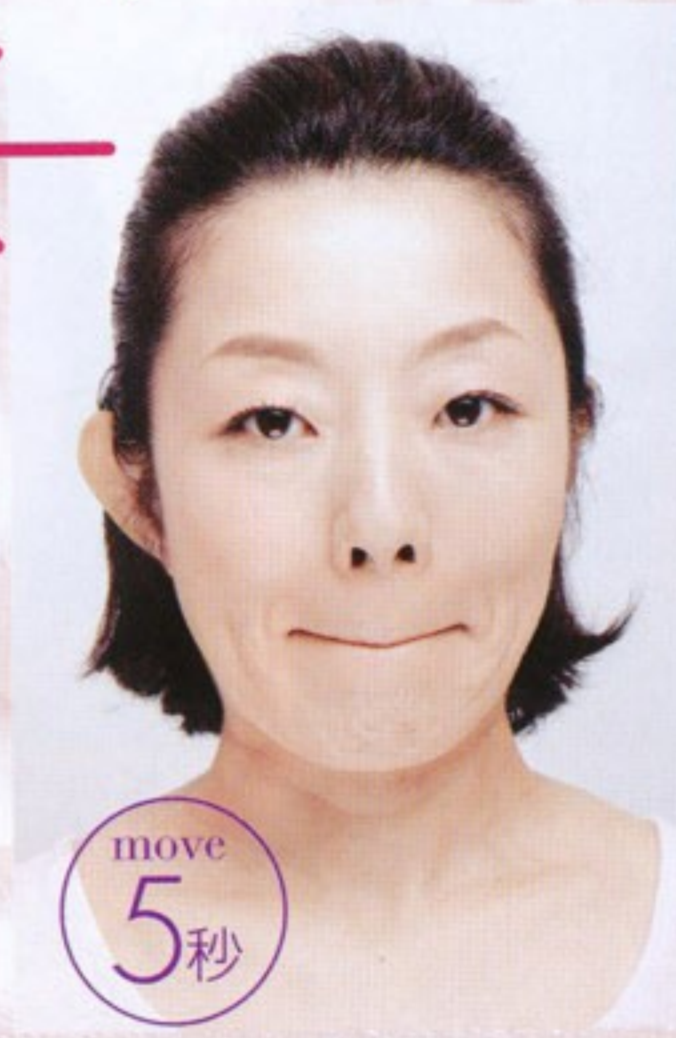
口を動かさない日はないのに、思いっきり口を大きく横に広げたり、すぼめたりすることは少ないのでは？　ここで、ゆっくり確実に、口の周りの筋肉を使いこなしてあげましょう。永久ジワになる前に時間を見つけ、運動の回数を重ねてディフェンスを！

刺激する表情筋は…
口角拳筋



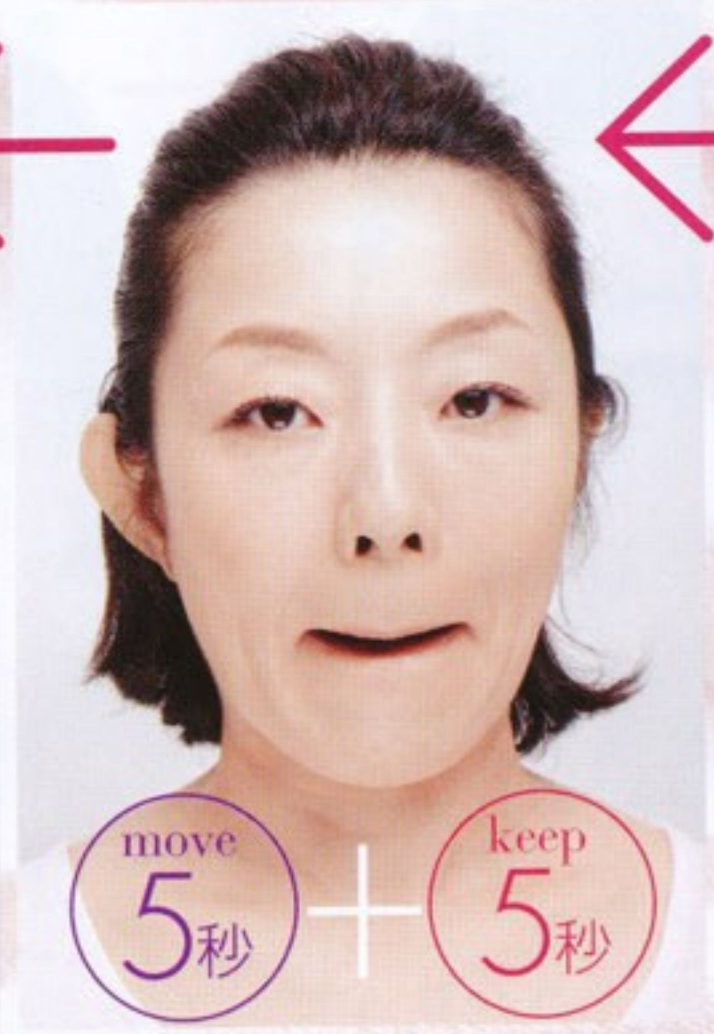


STEP 1 歯を巻き込むように唇を合わせる



5秒かけて、唇を歯の裏側まで巻き込むようにして合わせ、口をゆっくり閉じる。さらに、その状態で笑顔を作る。

STEP 2 唇を少し浮かせる



唇のかみ合わせを少し緩める。唇を浮かせるようにして、そのまま5秒静止する。口角を持ち上げるのを忘れずに。

STEP 3 口をすぼめる

ゆっくり5秒かけて口をすぼめ、アルファベットのO形を作り、そのまま5秒静止する。その後、ゆっくり5秒で自然な顔に戻る。



×3回

不健康に見えがちな
唇のくすみ
を解消する“顔ヨガ”

自然なピンク唇を目指して！

唇周囲の筋肉を動かすことで血液循環がよくなり、くすんだ唇が美しい色に変化。唇の色が悪いとそれだけで印象もダウンしがちですが、この顔ヨガなら、美しい色ばかりでなく、透明感のある唇が入手できるはず。まずは1ヵ月を目安に毎日継続してみて！

刺激する表情筋は…
口輪筋



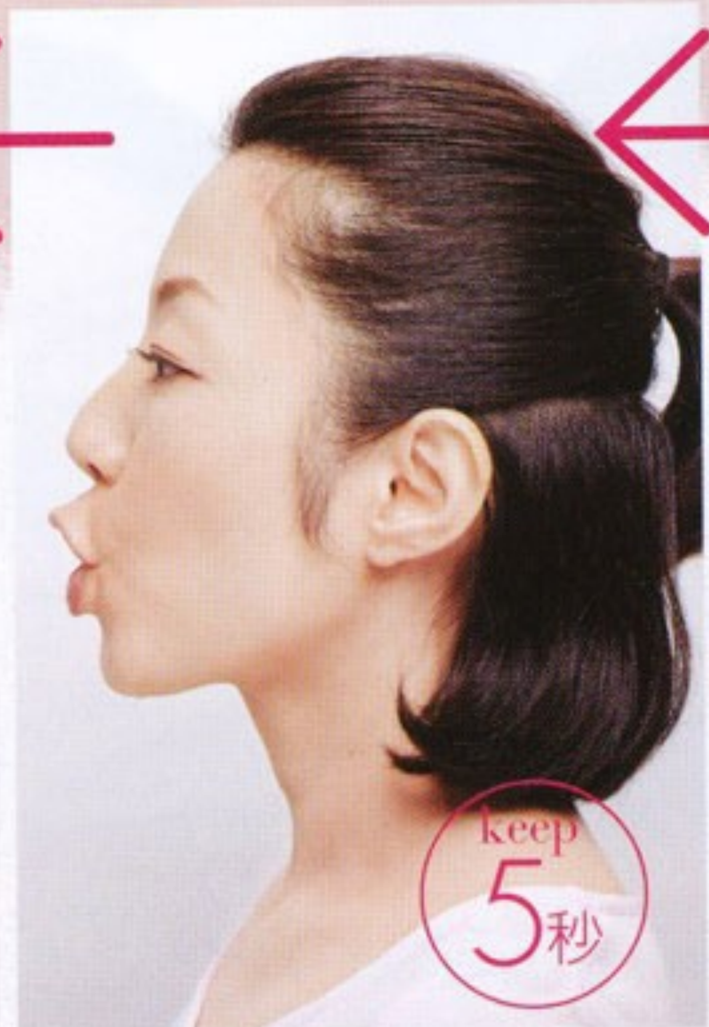


STEP 1 口をすぼめる



姿勢を正して座り、ゆっくり3秒かけて口をすぼめる。息をゆっくり吐きながらやると、やりやすい。

STEP 2 唇を前方に突き出す



口をすぼめたまま、前方へ突き出し、そのまま5秒静止する。このときの呼吸は自然のままに。

STEP 3 唇で歯を巻き込み外側へ引く



すぼめた口をゆっくり戻し、唇で歯を巻き込むようにして軽く閉じ、左右に目いっぱい引く。5秒静止した後、ゆっくり5秒で自然な表情に戻す。

×3回

“顔ヨガ”素朴な疑問Q＆A

Q “顔ヨガ”は鏡を見ながら行ったほうがいい？

A 「初めは鏡を見て、エイジングサインが出ているパーツをチェック。顔ヨガの動作をひとつひとつ確かめながら行うことで、動かせていない筋肉がわかります。表情筋の位置が把握できるようになったら、鏡を見なくてもOKです」(北澤先生)

アイメークが地割れする…

上まぶたのちりめんジワを解消する〝顔ヨガ〟

輝く目元は鍛えて守る!

シワシワな目元では100年の恋も冷める?! 目の周りの皮膚は薄く、皮脂腺や汗腺もなくとても乾燥しやすい部分。乾燥やかぶれを繰り返すと、ちりめんジワを引き起こしやすいので要注意。筋力を鍛え、弾力を保つことが目力キープの要に。

STEP1 軽く目を閉じる

STEP2 眉だけを引き上げる

STEP3 自然な表情に戻す



3秒かけてゆっくりと目を閉じていく。このとき目を閉じながら呼吸を整え、リラックスした状態に導いて。

目を閉じたまま、5秒かけてゆっくりと眉だけを引き上げる。まぶたに意識を集中しながら、そのままの状態で5秒間静止。

×3回



アシストPOINT

眉だけ引き上げるのが難しいときは、指で眉間を軽くたたくと、意識が集中し上がりやすくなる。



刺激する表情筋は…眼輪筋(上眼瞼部)



目の下のドレープ!?

下まぶたのたるみを解消する〝顔ヨガ〟

面白顔でたるみを解消

うるんだ瞳に見せる涙袋は、アイドル顔の証…なんて言っていられるのは若いうちだけ。下まぶたのたるみは老けた印象を与えるので要注意です。この運動のポイントは、恥じらいを捨て、同じ人とは思えないほど大胆な表情で挑むこと!

STEP1 鼻の下を伸ばし下あごを引き下げる

STEP2 STEP1の状態で目を閉じる

STEP3 自然な表情に戻す



鼻の下を伸ばし、下あごをできるだけ引き下げて上目遣いの表情を作る。このとき、前かがみになり背中が丸まらないよう注意。

下まぶたを引き上げるように、5秒かけて目をゆっくり閉じていく。そしてそのままの状態で5秒間静止。

×3回



刺激する表情筋は…眼輪筋(下眼瞼部)



〝顔ヨガ〟素朴な疑問Q&A

Q 〝顔ヨガ〟を行う際に手を添えてもいい?

A 「最初は動きにくい筋肉もあるので、手やペンなどで補助してもかまいません。動かしたい筋肉の近くに軽く指を添えるだけで、筋肉は反応しますよ。ただ、自力で動かさないと意味がないので、慣れたら使わないようにしましょう」(北澤先生)

年中無休の徹夜顔…

くっきりくま・くすみを解消する〝顔ヨガ〟

血流アップでクリアな目元に

忙しい姉世代にとって、避けられないのがお疲れ感を後押しする目元のくまやくすみ…。疲労が出やすい場所だからこそ、習慣的にケアしたいところ。筋力が衰えると脂肪がたまる上、特に血流が滞りやすい部分なので、血行を上げる運動が重要に。

STEP1 軽く目を閉じる

STEP2 少し強く閉じる

STEP3 さらに強く絞り込む

STEP4 自然な表情に戻す



3秒かけてゆっくりと目を閉じていく。このとき目を閉じながら呼吸を整え、気持ちを落ち着かせて。

3秒かけてゆっくりと、STEP1よりもやや強めに目を閉じる。ここでは、眉間にシワが寄らない程度に閉じるのがポイント。

上下のまぶたにさらに目いっぱい力を入れ、3秒かけてキューっと強く絞り込み、この状態で5秒間静止する。

×3回



刺激する表情筋は…眼輪筋(眼窩部)



いつでも、どこでも、ダメージを吹き飛ばす

瞬時に3歳若返る！

Point レスキュー〝顔ヨガ〟

朝・昼・夜、気になる部分を見つけたら即実践！日常のすき間時間にできる、お助けケアをピックアップ！

朝 むくんだフェースラインをすっきりさせる

〝顔ヨガ〟



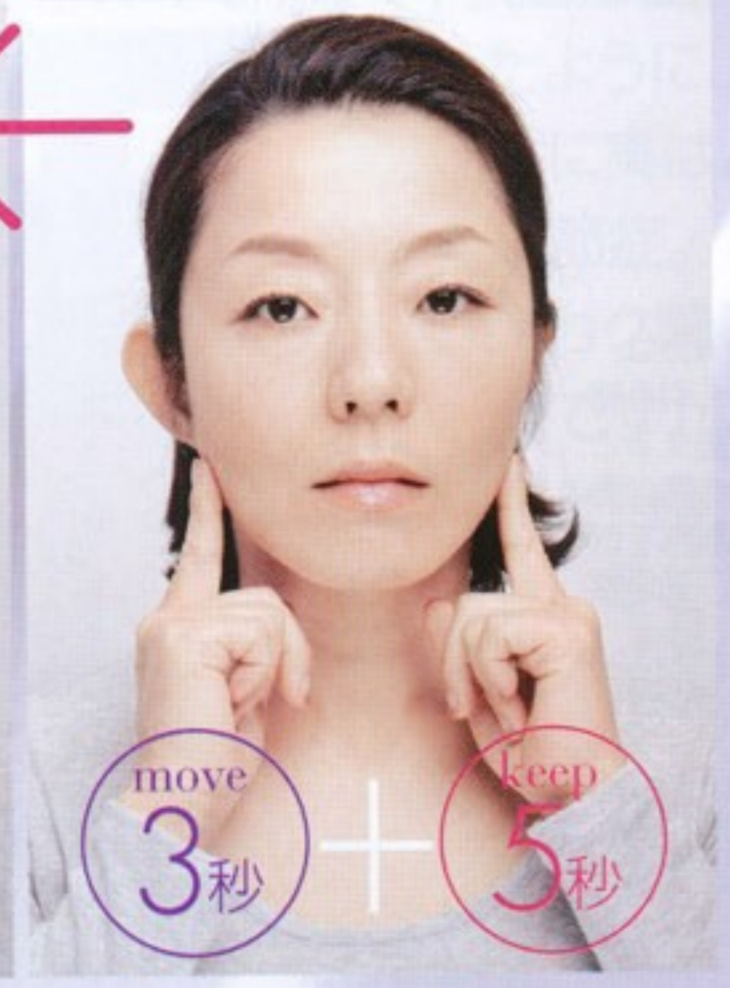
刺激する表情筋は… 咬筋



奥歯をグッとかみ締めむくみにサヨナラ！

朝起きたら顔がむくんでいる！ といった二日酔いや寝不足がもたらす緊急事態には、奥歯をグッとかみ締めるだけのお手軽コースがおすすめ。すっきりとした表情で気持ちよく1日のスタートを切るためにも、その日の顔の状態を、朝しっかり鏡でチェックすることも大切です。

STEP 1 奥歯を強くかみ締める



奥歯を3秒かけて強くかみ締める。あごのつけ根にある咬筋がしっかり引き締まっているのを確認し、この状態で5秒間静止。

STEP 2 自然の表情に戻す



×3回



アシストPOINT

奥歯をかみ締めたときにあごのつけ根にできるふくらみが咬筋。盛り上がっているかをしっかり意識して。

昼〜夕方 かすむ疲れ目をすっきりさせる

〝顔ヨガ〟



刺激する表情筋は… 眼[illegible]筋



ツボを的確にとらえて疲れ目をスカッと解消！

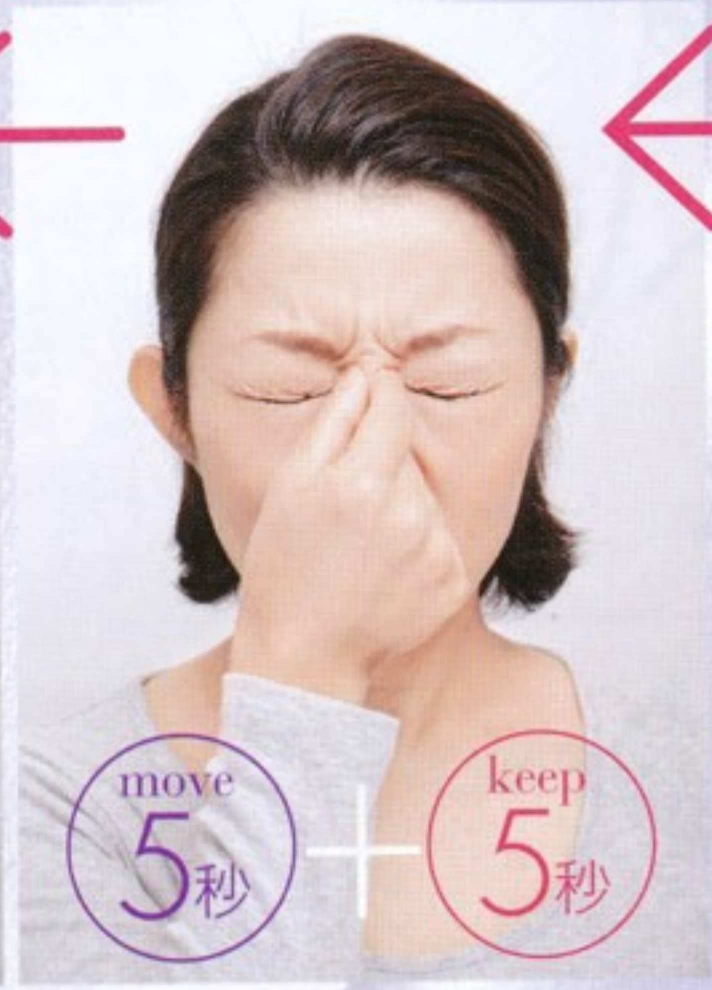
午後になると目がかすんだり充血したりと疲れ目の症状が出ていませんか？ 目は思っているより疲れています。休憩させるためにも、疲れを取る運動は習慣にすべき。適度に目のうるおいを保つ効果もあるからドライアイ対策にも。

STEP 1 親指と人さし指で目頭を軽く押さえ、もう一方の手の薬指で目尻を押さえ外側に引く



目頭にある睛明というツボを刺激するように押さえながら、もう一方の手で目尻を押さえ外側に引く。この状態で5秒間静止。

STEP 2 目尻の指を離し、目頭は押さえたまま目を強く絞り込む



目頭の手はそのまま、目尻側の手を5秒かけてゆっくり離す。目を強く絞り込んだ状態で5秒間静止（反対側も同様に）。

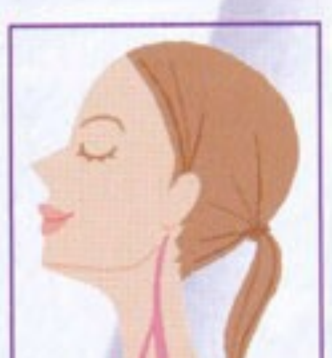
STEP 3 自然な表情に戻す



×3回

夜 首のシワを解消する

〝顔ヨガ〟



刺激する表情筋は… 胸鎖乳突筋



就寝前のたった1分が未来の〝美首度〟を左右

ずっと机に向かっていたり、高い枕が好きな人は、どうしても首のシワができやすいので、要注意。首は年齢が出やすい部分なので真面目にケアした人のみが未来の勝ち組となります。美首は1日にしてならず！ たるみやシワのない美しい首を目指し、早めのケアを開始しましょう。

STEP 1 床にあお向けに寝て頭を床から浮かす



水平な場所にあお向けに寝て（枕などは外す）、5秒かけゆっくりと頭を床から浮かす。浮かした状態で5秒間静止。

STEP 2 自然の状態に戻す



×5回

〝顔ヨガ〟素朴な疑問Q＆A

Q 顔型別に強化すべきポイントはある？

A 「顔の形の違いは骨格の違いによるもの。肉は骨に沿ってつくので、〝丸顔は二重あごになりやすい、逆3角形は口角が下がりやすい。など、自分の顔がどこに脂肪がつきやすいのかを知り、重点的に鍛えましょう」（北澤先生）

顔ヨガの効果をUPさせるツボ押し

むくみを改善する天窓（てんそう）



耳の下から首すじに走る筋肉（胸鎖乳突筋）の後ろに位置。中指の腹をツボに当て、筋肉を持ち上げるようなイメージで押すと、顔や頭部の血流が促されてむくみの解消に。



ツボの位置は…

胸鎖乳突筋は、耳の下から首すじに向かって走る太い筋肉（赤囲み部分）。この筋肉は、首を水平に左右へひねると表面に出てくるので、ツボの位置が見つけやすくなります（赤丸印が天窓の位置）。



若返りのツボ迎香（げいこう）

小鼻が最も出っ張ったところのつけ根のくぼみに位置。人さし指の腹をツボに当て、鼻の中心に向かってプッシュして（左右同時に）。みずみずしい肌に導く効果も。

エイジレスな姉世代の素敵な笑顔のヒミツを拝見！

〝顔ヨガ〟で変わった フェースライン＆ライフスタイルを公開！

顔ヨガを始めて若返ったと噂の姉世代に、若々しい表情をキープするために、
日々の生活に取り入れているアイテムやケア方法を教えていただきました！

顔ヨガ歴3年



姉世代代表

「スタジオエッセンス」主宰
顔ヨガ表情筋運動講師
小崎京子さん（49歳）

顔ヨガ表情筋運動講師の資格を取得後、岐阜で顔ヨガ教室を設立。現在はインストラクターの養成を行うほか、数々の講演も開催。

姉の金言

「筋肉は努力をしっかり反映してくれる！変化していく自分を楽しむことが若々しさの秘訣です！」

アンチエイジング効果だけでなくプラスαの効果が顔ヨガの魅力

たるみやシワが気になってきたとき、ふと思いついたのが8年ほど前から続けていたヨガの効果。ボディ同様、顔のラインも根本から立て直すには筋肉を鍛えるのがいちばんなのでは？　と顔ヨガを始めることに。すると、フェースラインが引き締まるだけでなく、表情にも自信がもてるようになり、人生そのものが楽しくなったんです。アンチエイジング効果はもちろん、顔ヨガには自分の可能性を引き出す力が無限大にあるということを実感しています。



極意1

筋肉の大切さを学んだ
ヨガは8年間継続中

顔ヨガを始めるきっかけにもなったヨガは、毎日朝晩2回行っています。若々しく引き締まった体をキープするには、筋肉を鍛えることが不可欠。特にヨガは、筋肉の奥の奥に働きかけ、体の中からジワジワ～と体脂肪を燃やしているという実感がもてるので、満足感が大きく、ストレス発散にもなっています





極意2

抗酸化作用もある美容成分が入った
ヘルシースイーツで心の満足もチャージ

甘いものを食べると癒される。そんな心の満足感も健やかな美しさにつながると思うので、デザートは我慢しません。といってもちゃんと美容効果のあるものを選ぶのが私流。トマトゼリーに含まれる〝リコピン〟やわらび餅に含まれる〝ポリフェノール〟は、抗酸化作用もあるから、ヘルシーな上に美肌効果が期待できます。濃厚なトマトゼリーは、毎日欠かさず食べるほどハマり中！

上／小さな郷の真っ赤な太陽 1個 ¥200
下／わらびもち 250g ¥700
㊐道の駅加子母 ☎0573･79･3319

小崎さんのフェースライン遍歴
10年前



童顔なので、当時からあまり老けて見られることはありませんでしたが、今よりもフェースラインはふっくらとし、法令線や二重あごも気になります…。特に緊張すると無意識に口角も下がっていました。

顔ヨガ歴3年



姉世代代表

皮膚臨床薬理研究所
研究開発部
吉田真理子さん（41歳）

北澤先生の人柄に魅了され現職に。現在はアシスタントとして顔ヨガの指導も。顔ヨガで鍛えた若々しい顔だちから、今企画のモデルに。

姉の金言

「表情豊かにする〝顔ヨガ〟に出合い、人との出会いがグンと豊かに！」

即効性のある顔ヨガは面倒くさがりな私の救世主

今の仕事について始めた顔ヨガが美容に目覚めるきっかけに。今まで美容にはあまり興味がなく、何をしても続かなかったのですが、顔ヨガを始めてその効果実感の早さにあ然。これなら続けられる！　と確信し、今では電車の中でも広告を見るフリをして首の筋肉を鍛えてみたりと、すっかり顔ヨガが毎日の習慣に。また、顔ヨガを始めて表情が明るくなったと周囲から言われ、そのおかげで友達が増えたことがいちばんの喜びです。





極意1

血行促進効果のある
クリームは顔ヨガに
欠かせないアイテム

表情筋を柔軟化させ、血行を促進する効果のあるエイジングクリームは保湿効果も高く、日中乾燥が気になる部分に少量を重ねれば小ジワ対策にも。入浴中にはクリームの固さが程よいクレンジング洗顔料でマッサージ。皮膚を柔軟にし、たるみ・シワになりにくい肌を保つよう心がけています

右／ラミナーゼ モイスト クレンジング バーム 35g ¥1,575
左／ラミナーゼ フェイスアップクリーム 30g ¥10,500
㊐ヒフケン 0120･549･122 http://www.hifuken.com

極意2

週末ウォーキングは
心と体を癒す安定剤

運動はなかなか続かないのですが、自然に触れ合うことが好きなので、お寺にあるお気に入りの巨木を見に行く！　など、目標を立てることでやる気ががぜんアップ。ウォーキングは、季節の移り変わりを肌で感じることができ、精神的にも癒されるのでおすすめです



極意3

素肌のために始めた
豆乳で肌のハリ感アップ

顔ヨガをきっかけに美容に目覚めたことで、素肌の美しさも気になるように。そこで、体の中からキレイを目指すために飲み始めたのが豆乳。3年ほど毎日飲み続けていますが、イソフラボンの女性ホルモンの効果か、ふっくらとしたハリが出てきたように思います

吉田さんのフェースライン遍歴
7年前



美容にまったくといっていいほど興味がなかったころ。ケアをしていないだけあって、フェースラインはモタつき、肌の調子も今イチでした。表情も今よりだいぶ固いような気がします。

首＆肩こり、偏頭痛…もしかしたら、あごが痛かったり、顔も疲れていませんか？

20、30代に危険信号！「顎関節症」最前線レポート

先日、某人気女子アナが、「顎関節症」で休養宣言をしたように、20～30代の女性に実はとても多いのが顎関節症。あごが痛むとか、カクカク鳴るといった症状が特徴ですが、症状があっても病気と自覚する人は少ないよう。そこで、顎関節症の原因や治療法までをご紹介！

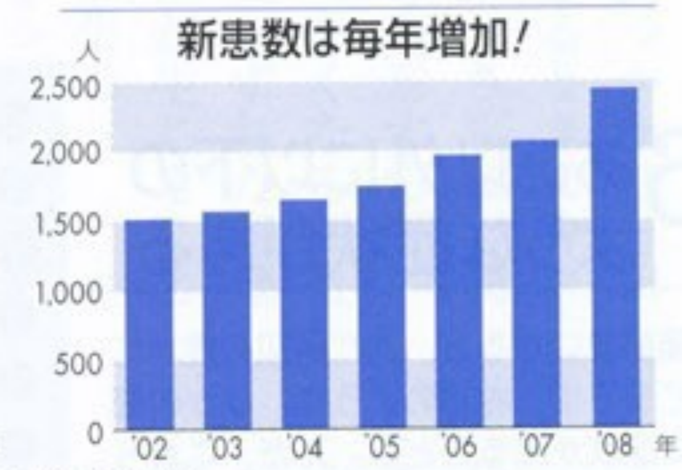
撮影／松原敬子、大澤 眞、前田一樹
イラスト／西山亜紀、きくちりえ(Softdesign)
デザイン／GRACE.inc 構成／和田美穂



日本人のふたりにひとりは顎関節症!? 患者数も年々増加！

右のグラフを見るとわかるように、顎関節症で病院を訪れる新患数は年々増え、2008年は'02年より1,000人近くも増加。また再来患者の数も年々急増し、'08年は'02年の2倍以上に！

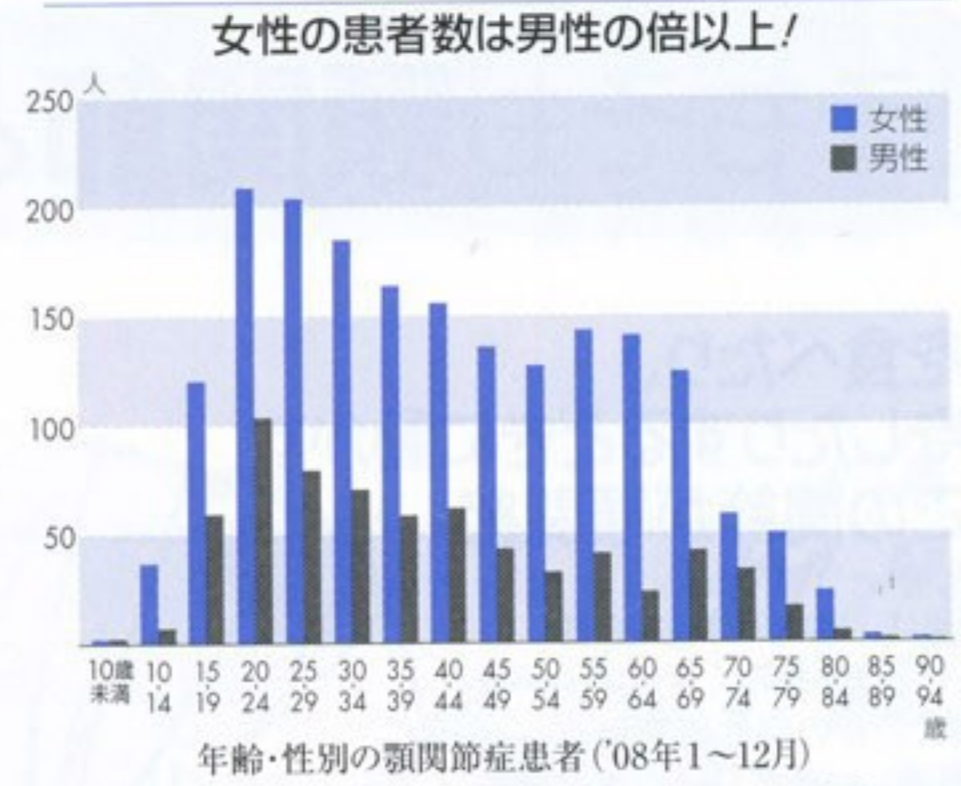




資料提供／東京医科歯科大学歯学部附属病院 顎関節治療部

顎関節症患者は20～30代の女性が最も多い！

顎関節症の患者は、女性が男性の倍以上の数で、圧倒的に多いのが特徴。また、年代別の分布を見ると20～30代がピーク。つまり『美的』世代の女性に最も多い生活習慣病のひとつといえます。



年齢・性別の顎関節症患者('08年1～12月)

資料提供／東京医科歯科大学歯学部附属病院 顎関節治療部

日本人の半数は、実は、顎関節症の経験あり!?

あごが痛んだり、カクカク音がしたり、頭痛や肩こりがあったり…。こんな不調を抱えている人、いませんか？「軽い症状を含めると、日本人の半数は顎関節症の経験があるのではないかとされています」と、東京医科歯科大学歯学部附属病院 顎関節治療部の木野孔司先生。上記のように顎関節症は実は20～30代の女性に多いのが特徴。「理由は不明ですが、女性ホルモンの影響や、骨格の弱さなども関係しているともされています」（木野先生）

あなたも、隠れ顎関節症かもしれません。まずはじっくりチェックを。

傾向編

あごが痛い、口が開かない、あごがカクカク鳴る……

こんな症状があったら顎関節症の疑いあり！

あごに痛みがあったり、口が開かないなど、あごの不具合を抱えていませんか？　まず自分は顎関節症かどうか、どんな病気かとあわせてチェックして！

Check Test

顎関節症かどうかをセルフチェック！

以下の1～5のひとつでも当てはまったり、いくつかが当てはまったら顎関節症の可能性あり！
また6の頭痛や肩こりなど、あご以外に症状がある場合でも、顎関節症がひそんでいる場合が！

1 あごが痛む



顎関節症の代表的な症状があごの痛み。耳の前の部分の顎関節がズキズキと痛み、こめかみ周辺に痛みが出たり、顔の片側が痛いというケースも。口を開けるときや食べ物を噛むときに痛みが出ることが多いのが特徴。

2 口が大きく開けられない



口を大きく開けて、指が縦に3本、楽に入るなら正常。口が大きく開けられず、縦に3本の指が入らないなら顎関節症の疑いが。いきなり開かなくなる場合もあれば、徐々に開かなくなってほとんど開かない状態に進む場合も。

3 耳の前の部分でカクカクと音がする



口を開けるときに耳の前の部分でカクカクと音がするのも顎関節症の症状。音がだんだん大きくなって耳に響くようになってきたら注意が必要。ただ、症状に変化がなく、音以外にほかの症状がなければ特に心配はいりません。

4 噛み合わせに違和感がある



噛み合わせがずれている気がする、などと違和感がある場合も顎関節症の疑いあり。あごの関節や筋肉に問題があると、噛み合わせが変わることがあるためです。多くの場合、大きな変化ではなく微妙に変わった感じがします。

5 口を完全に閉じることができない



まれに、口を完全に閉じることができないという症状が出る場合も。上下の歯の間にすき間ができて、最後まで噛み合わせられないという状態。ちなみに、あごが外れるのは、「顎関節脱臼（だっきゅう）」といって顎関節症とは別のものです。

6 あご以外に以下のような症状がある

顎関節症になると、あご周辺の症状にとどまらず、右記のような、ほかの部分に症状が出ることも。ただ、これらはほかに原因がある場合が多いので、思い当たる症状があっても、必ずしも顎関節症とは限りません。

- ●頭痛
- ●首や肩、背中の痛みやこり
- ●耳周辺の痛み
- ●耳鳴り
- ●耳が詰まった感じ
- ●難聴　●めまい
- ●舌の痛み　●味覚の異常
- ●口の乾燥感　●目の疲れ

顎関節の仕組み

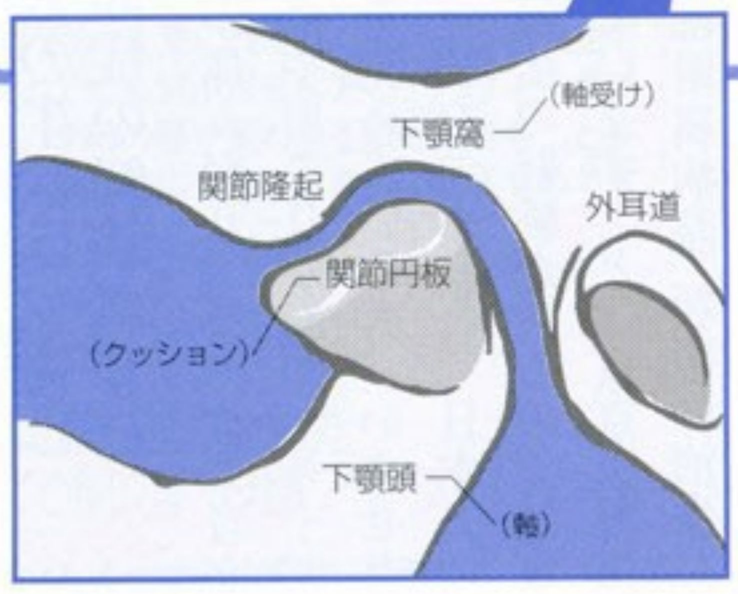
そもそも顎関節とは？

顎関節症のことを知るために、そもそも顎関節とはどんな部分で、どんな働きをしているのかをまず知って。

物を食べたり、話をしたりするときに動かすあごの関節が顎関節

顎関節は、左右の耳の穴の前にあり、側頭骨のくぼみに、下あごの骨の突き出た部分（下顎頭）がはまり込んだような形になっています。





口を開けるとき、下顎頭は回転しながら前に出ます。このとき、下顎頭と関節隆起とがこすれ合わないようにクッションの役目をするのが、関節円板です。

あごを動かすと左右の耳の前でカクンと動く部分

左右の耳の穴の前を触りながら大きく口を開け閉めすると、カクンと動く部分があります。これが顎関節。では、その仕組みとは？

「口の開閉は、下あごが上下左右に動くことで行われています。そして、下あごと上あごとをつないでいる部分が顎関節です。しゃべったり、ものを食べたりしてあごが動くとき、下顎頭（かがくとう）という下あごの上端が、回転しながら関節円板という部分とともに前後に大きく動きます。このとき関節円板は、下顎頭と上あごの骨（関節隆起）が押し合う圧力を分散するクッションの役割をします。これが顎関節の動きの仕組みです」（木野先生）

顎関節症について伺いました



グリーンデンタルクリニック
島田 淳先生

しまだ　あつし／歯学博士。日本顎関節学会指導医。東京歯科大学、神奈川歯科大学の非常勤講師も務める。顎関節症の悩みをじっくりと聞く丁寧な診療で人気。http://www.ee-kenshin.com/member/client/tokyo/greendc/



東京医科歯科大学
歯学部附属病院 顎関節治療部
木野孔司先生

きの　こうじ／同大学 医歯学総合研究科 顎関節咬合（こうごう）学分野准教授。同治療部では、顎関節症や、噛み合わせの違和感、歯ぎしり、食いしばりなど、さまざまな顎関節の疾患に対応。http://www.tmd.ac. jp/dent/tmj/tmj-J.htm

顎関節症とは？

あごの関節の軟骨がずれたり、あご周りの筋肉が緊張したりして起こる病気

顎関節症とは、どういう病気なのか、改めて、症状が起こるメカニズムなどを聞いてみました。

あごがカクカクとなるタイプが最も多い！

ひと口に顎関節症といっても、原因によって、4つのタイプに分けられるそう。

「最も多いのが、あごでクッションの役割をしている関節円板の位置がずれたり、変形したりするタイプです。関節円板は、前にずれやすい傾向があり、前にずれると、下あごの上端の下顎頭が関節円板の下の出っ張りに引っかかり、口を開けるときや閉じるときにカクンという音が出ます。さらに、関節円板がずれて強く変形すると、口が大きく開けられなくなることも。また、関節円板がずれた状態でものを噛むと痛みが生じることもあります」（木野先生）

これが、あごが鳴ったり、口が開かなくなったり、痛みが生じる原因。また、頬やこめかみ辺りが痛む場合は、筋肉にトラブルがあるタイプと考えられるそう。

「顎関節症の人が痛みを訴える部分は〝咀嚼筋（そしゃくきん）〟という、ものを噛むときに使う筋肉。この筋肉は、頬やこめかみ辺りにあります。これがなんらかの原因で緊張し、血液循環が悪くなってこりが生じると痛みが出るのです」（木野先生）

そのほか、顎関節が〝ねんざ〟をしたようになるタイプや、顎関節の骨が変形するタイプも。詳しくは左をチェック！

顎関節症の4つのタイプ

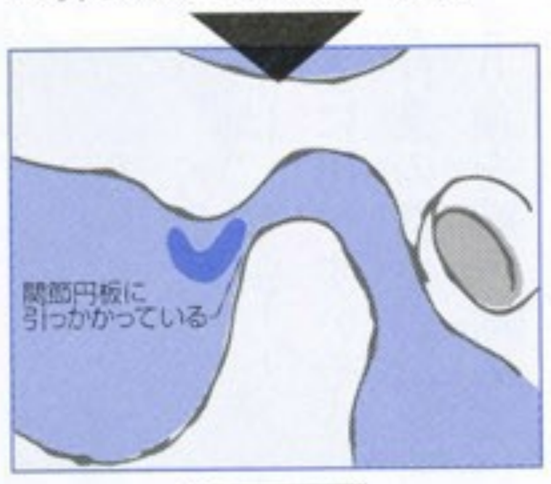
1 関節円板のトラブル

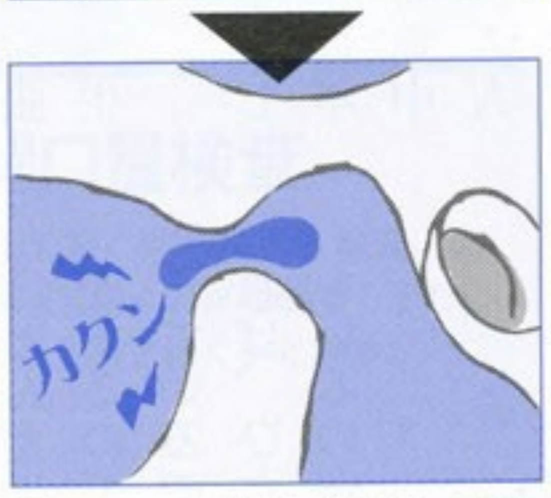
関節円板にずれや変形が起こるタイプ。特に関節円板が元の位置より前方向にずれるケースが多く、こうなると下図のように口を開閉するときカクカクと音が鳴ります。関節円板がずれて変形が強くなると引っかかりが生じて口が開けられなくなったり、痛みも発生。

関節円板がずれると…



下顎頭が、前にずれた関節円板に引っかかってしまいます。

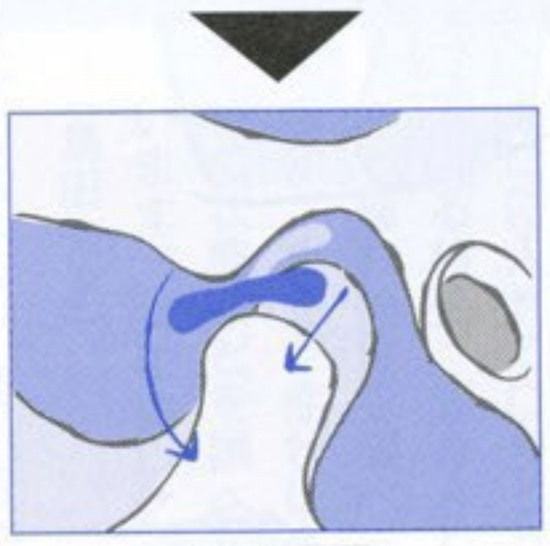


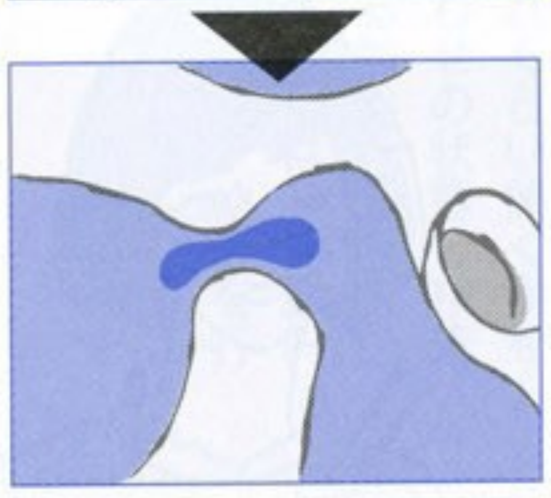


引っかかりが外れたとき、カクンと音が発生。変形した関節円板で下顎頭の動きが邪魔されると口が大きく開かない状態に。

正常な動き





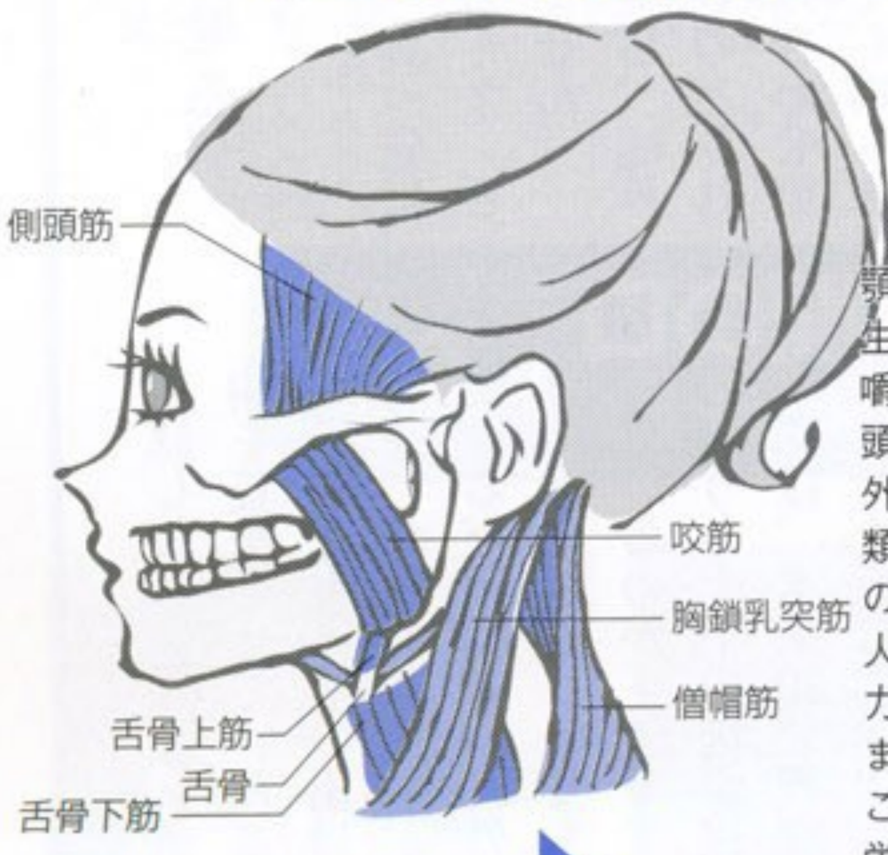


正常な状態では、あごを動かすと、下顎頭は側頭骨のくぼみ（下顎窩）から出て、関節円板と一緒に回転しながら前に移動。

2 あご周りの筋肉の緊張

ものを噛むときに使う咀嚼筋（下図参照）が、なんらかの原因で緊張しすぎて固くなり、血液循環が悪くなってこりが生じて痛みが発生するタイプ。頬やこめかみに痛みが出るのが特徴で、1の関節円板のトラブルによる関節の痛みをもっている場合も多いようです。

あご周りの筋肉



顎関節症で痛みが生じやすいのが咀嚼筋で、咬筋、側頭筋、内側翼突筋、外側翼突筋の4種類があります。ものを噛むとき、成人で最大60kgもの力がかかるとされます。そのため、これらの筋肉は疲労しやすいのです。



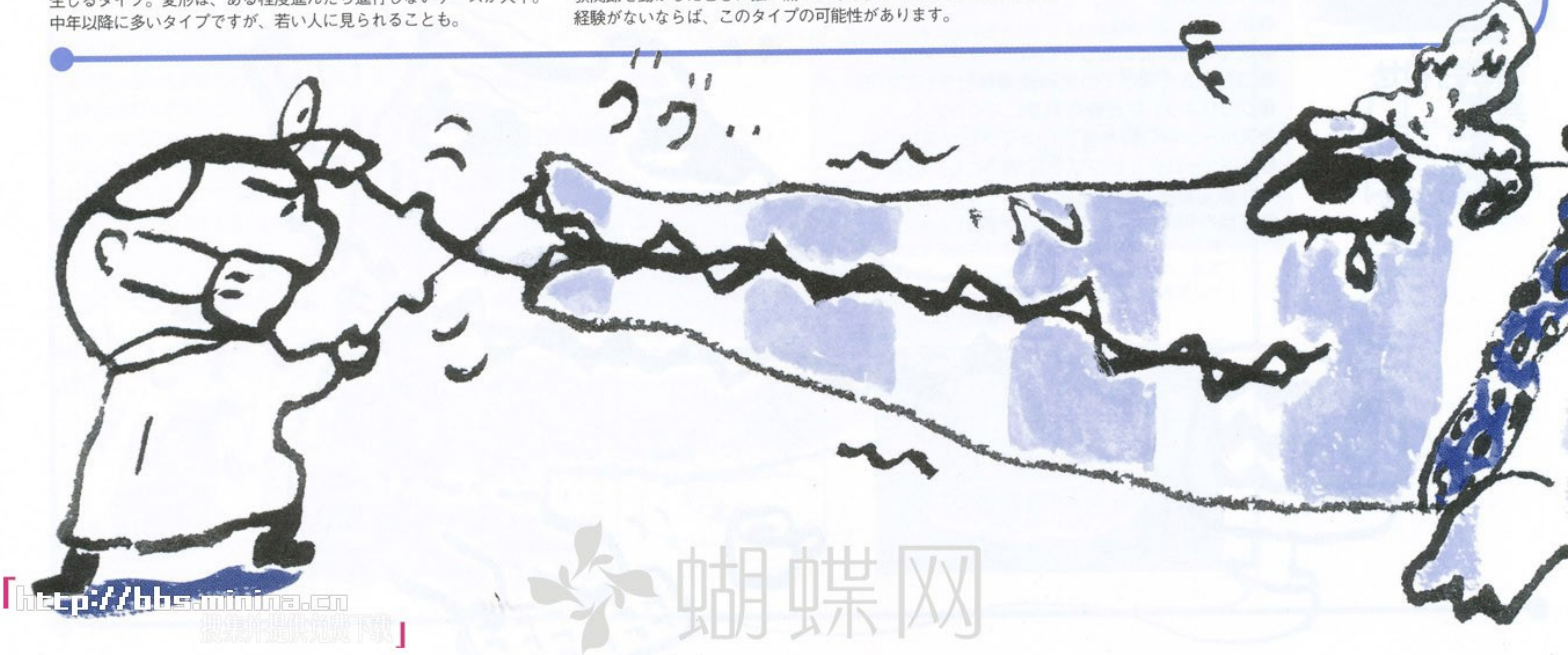
咀嚼筋が緊張してこりが生じると、頬やこめかみ辺りにズキズキとした痛みが生じます。こめかみ辺りが痛む場合、偏頭痛と間違える場合も多いようです。

3 顎関節の〝ねんざ〟

顎関節を覆っているじん帯などの線維組織に過度な力が加わるなどして、足首などで見られる〝ねんざ〟が顎関節で起こったタイプ。顎関節を動かしたときに強い痛みがあり、カクカクという音がした経験がないならば、このタイプの可能性があります。

4 顎関節の骨が変形する

顎関節に強い負担がかかることが繰り返されたり、長時間続いたため、下顎頭が凸凹した形などに変形し、それによって炎症や痛みが生じるタイプ。変形は、ある程度進んだら進行しないケースが大半。中年以降に多いタイプですが、若い人に見られることも。



ついしていませんか？ こんな生活習慣が顎関節症を招く！



これが最も多い

歯を接触させるクセ

緊張したり集中していると、無意識のうちに上下の歯が接触しっ放しに。これはあごを緊張させる原因！



食いしばり

重いものを持ち上げるときや、仕事に熱中しているときなどは歯を食いしばりがち。このクセはあごの関節や筋肉への負担に。



歯ぎしり

睡眠中の歯ぎしりは、起きているときの4～20倍もの力がかかり、顎関節に大きな負担が。



ストレス

ストレスがあると、筋肉が緊張しやすくなり、食いしばりや歯ぎしりをしやすくなります。



片側噛み

片側だけで噛むクセがあると、あごへの負担が左右で異なり、痛みなどの症状が出ることが。



噛み合わせ異常

噛み合わせに異常があると、顎関節や噛むときに使う筋肉に負担がかかりがちに。

そのほか、こんなことも原因に！

- ●長時間のパソコン作業中の悪い姿勢
- ●歯応えのある食品を食べることが多い
- ●うつぶせ寝
- ●頬づえをつくクセ
- ●固くて高い枕を使っている
- ●口を大きく開けての発声練習などをしている
- ●クラリネットなど管楽器を口にくわえる
- ●スポーツ中に歯を食いしばるクセがある
- ●スキューバダイビングを定期的にしている
- ●仕事で緊張が続く時間が長い
- ●電話を肩に挟んで話すことが多い

顎関節症の原因

顎関節症の原因は、なにげない日常生活の中でのクセにある！

では、顎関節症になってしまう理由とは？　その原因は、実は、意外にも身近なところにあるのです。

上下の歯を接触させるクセが大きな原因！

顎関節症になったら、真っ先に、噛み合わせが悪いのかも…？と思う人が多いかもしれません。「確かに以前は顎関節症は、噛み合わせ異常から起こるものとされていたので、第1に噛み合わせ治療を行っていました。でも噛み合わせを治しても良くならないことも多かったため、最近は顎関節症を起こす要因のひとつにすぎないとされてきています」（島田淳先生）

では、現在、顎関節症の大きな原因とされていることとは？「最近の研究で顎関節症の最大の原因は、上下の歯を接触させるクセであることがわかってきました」と木野先生。「ちなみに今、あなた方の歯はどういう状態ですか？」と先生に聞かれた取材陣。確認したところ、3名のうち2名が歯を接触させていたことが発覚。「そもそも上下の歯は、噛んだり、話をしたりするとき、瞬間的に接触するだけ。それ以外、上下の歯は、唇を閉じていてもわずかに離れているのが正常です。だから1日のうち上下の歯が接触している時間は、本来20分程度であるべきなのです」（木野先生）

えっ、たった20分!?　では歯が接触しているとどんな支障が？「上下の歯を合わせていると、口を閉じる筋肉は働きっ放しの状態に。そのため下あごや筋肉の緊張が続き、顎関節や筋肉に痛みが生じるのです」（木野先生）

このクセは、緊張したり集中しているときに出やすいそう。近年パソコン作業の機会が増え、集中するあまり歯を噛み締めている人が増えているそう。要注意です！

いくつかの要因が重なって許容量を超えたときに発症

そのほか、睡眠中の歯ぎしりや、片側の歯だけで噛むクセ、うつぶせ寝、ストレスをはじめ左記のようなことも原因になるそう。つまり、顎関節症の原因は日常のなにげない習慣の中にあったのです。「ただ、顎関節症になる原因は、必ずしもひとつとは限りません。こういったいくつかの要因が重なり合って、その人の許容量を超えてしまったときに発症する場合がほとんどです。許容量には個人差があるので、たくさんの要因を抱えているのに症状が出ない人もいれば、ひとつだけで症状が出る人もいるのが特徴です」（島田先生）



対策編

顎関節症は日常生活の見直しで改善するケースがほとんど！ 症状が続くなら病院へ

続いて、顎関節症を発症しているときの対策をご紹介。気になる症状があったらまず自分でできる方法を試してみて！

病院での治療

1週間は様子を見て、改善しなければ病院へ

顎関節症になっても、慌てる必要はありません。以下の方法で症状を和らげて！

放っておいても治ることが多いのが顎関節症の特徴

顎関節症かな？ と思っても、慌てないことが大切なようです。「顎関節症は、放っておいても自然に症状が和らぎ、よくなってしまうことが多い病気です。ですから、症状が出たら、ひとまず1週間は様子を見てみましょう。その1週間で症状が改善していったら、急いで病院へ行かなくても大丈夫です」（木野先生）

症状が改善しないなら

病院へ

歯科・口腔外科や大学病院の専門外来へ

1週間で治らないなら病院へ。「まず、かかりつけの歯科で相談しましょう。顎関節症の治療はすべての開業医が行っているわけではありません。相談する先生がいない場合、総合病院の歯科・口腔外科や、大学病院の顎関節症専門外来を訪ねるとよいでしょう。ただ、病院選びは慎重に。顎関節症は、あごだけでなく複数の要因が絡み合っている場合も。症状や治療法をきちんと説明してくれる医院を選ぶことが大切です。きちんと説明せず、いきなり歯を削ってしまう歯科には要注意」（島田先生）

検査 口の開く幅や噛み合わせなどをチェック

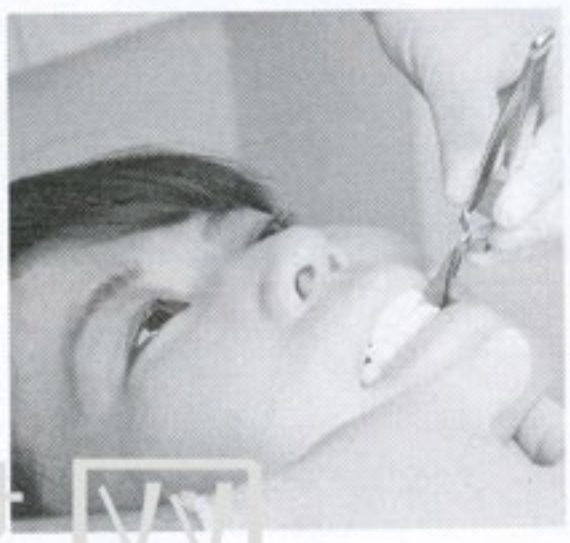
顎関節症の検査では、X線をはじめ数種類の検査を行います。痛みなどはまずありません。

歯科の検査は、痛みが強いのでは？ などと不安になるもの。実際、どんな検査を行うのでしょうか？「顎関節症の検査は、問診のほか、あごや歯のX線写真撮影や、専用の定規を口に入れて口がどれくらい開くかを調べる検査、噛み合わせの状態の検査や、痛む部位を調べる触診などを行います。また、症状によっては、関節円板の状態などを調べるMRI検査を行います。特に痛いことはありません」（島田先生）



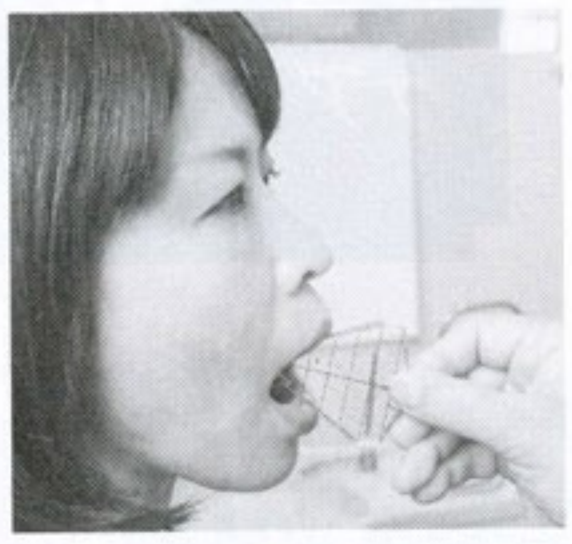
痛む部位検査

顎関節や、あご、こめかみなどを触って、痛みを感じる部分をチェックします。



噛み合わせ検査

裏と表にインクがついた検査用紙を噛んで、歯のどことどこが接触するかを調べます。



開口量検査

口が開く幅を調べる検査。40mm以上開くのが標準で、それ以下だと開きにくいと診断。

病院での治療法 生活習慣の指導とスプリントの装着などがメイン

以下が、病院での主な治療法。検査や治療には、基本的に健康保険がききます。

顎関節症はセカンドオピニオンを活用して

顎関節症は、原因に"うつ"など精神的な問題がひそんでいるなど複雑なケースも多い病気。だから最初に訪れた歯科が診断を誤ると、症状が改善しない上に治療が複雑化し、次々と病院を渡り歩くドクターショッピングに陥ることも少なくないそう。「医師とよく話をして、納得いかない場合はセカンドオピニオンを求めるのが賢明」（島田先生）



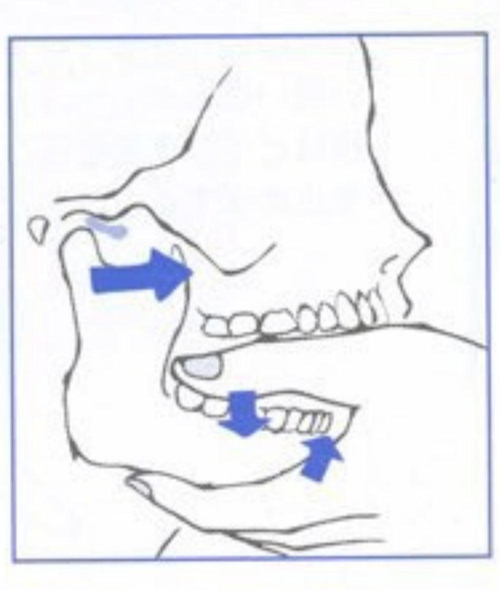
症状に合わせて数種類を使い分け 薬物療法

あごの痛みが強いときなどには薬剤が処方されます。痛みが続くときには鎮痛剤、痛みによってあごの筋肉が固くなっているときには筋弛緩剤（きんしかんざい）、あごの痛みによって不安が高まって痛みをより強く感じている場合には、抗不安剤や抗うつ剤などと、症状によって使い分けます。

まれに超音波療法や手術を行うことも その他

医師が手で下あごをずらして関節円板の位置を正す治療法（下図参照）や、超音波で炎症を抑える方法、改善しない場合は、まれに手術を行う場合が。また噛み合わせに異常がある場合、症状が落ち着いた段階で、歯列矯正やかぶせ物などの噛み合わせ治療を行って再発を防ぐこともあります。

医師が両手の指で患者の下あごをいったん下に下げ、次に前に動かして、下あごを正しい位置にもっていく方法。痛みを伴うこともあるので麻酔をかけることもあります。

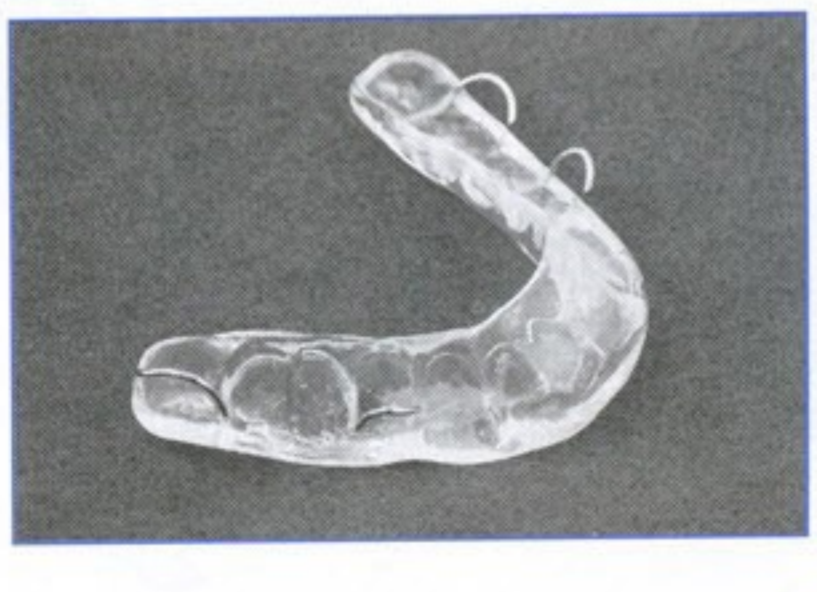


あごに負担をかける生活の改善 生活習慣の指導

顎関節症は、あごに負担をかけないような生活のアドバイスを中心に治療を行うことも。「上下の歯を接触させるクセの改善や、片噛みグセの改善など、あごに負担をかけるような習慣を見直すように指導をします。それだけで、症状がなくなる患者さんは非常に多いのです」（木野先生）

歯に装着して噛み合わせを安定させる スプリント療法

顎関節症の治療法として代表的なものが口の中にプラスチック製のスプリント（マウスピース）を装着する方法。上または下の歯をスプリントで覆うことで、上下の噛み合わせが変わるため、あごの関節や筋肉への負担が軽減。睡眠時に歯ぎしりや食いしばりがある場合にも用います。





顎関節症の大半は**セルフケア**で治る！

セルフケア

案外とセルフケアで治ることが多い顎関節症。まずは自分に合った方法を見つけて。

自分で気をつければ、痛みは防ぐことができる

日常のなにげない行動が顎関節症の原因の大半なのだから、まずそんな行動を改善することが先決。「顎関節症は、ほかの病気と違って、特別な治療をしなくても、生活習慣を変えるだけで治ることが多い病気です。歯を接触させるクセや、片側で噛むクセなど、ひとつひとつは、大きな問題に見えないかもしれません。でもいくつかの要因が積み重なり、許容量を超えてしまったとき、顎関節症は発症します。ですからひとつずつ確実に原因を改善していけば、顎関節症は治るのです」（木野先生）

あごの痛みは表情のくずれやこわばりを招くもの。生き生きした美しい表情をキープするためにも早めのケアを！

応急ケア　つらい痛みは**湿布**や**マッサージ**で抑えて

痛みなど、顎関節症の症状がつらいときには、湿布やマッサージがおすすめ。症状が和らぐはずです。







あごの筋肉が痛むなら　マッサージ

あごの筋肉が痛むときはマッサージも有効。2～3本の指で、痛む部分を優しく押すように、ゆっくり円を描くようにもみます。弱った筋肉を傷めないように、強い力でもまないように注意。入浴時に行ったり、温湿布をしながら行うと、さらに効果アップ。

あごを動かせるときは…温湿布

急な痛みが治まり、あごを動かすときにだけ痛みが出る場合は温湿布が効果的。火傷をしない程度に冷ました温タオルを、痛む部分を覆うように当てます。5分ほど温めたらあごを動かしてみて。痛みが軽くなったら温湿布の効果があった証拠。1日に何回か繰り返しましょう。

急性のときは…冷湿布

急に強い痛みが起こったら、顎関節や筋肉に負担をかけないようにし、まず安静第1。そして市販の冷湿布や、氷を包んだタオルを、痛む部分に10分ほど当てます。痛みが引いたらゆっくり口を開閉して顎関節を動かし筋肉を引き伸ばして。長時間の冷やしすぎは血行が悪くなるのでNG。

予防ケア　日ごろから**顔面をリラックス**させる訓練を

顔の筋肉の緊張を効果的に緩められるストレッチ。表情の固さも防げます！



1 イスに座り目を閉じて手はひざの上に

背もたれがまっすぐで、ひじかけのないイスに深く座ります。足を肩幅くらいに開き、軽く背もたれに背中を預けて、軽く目を閉じます。手のひらは上に向けて手の力を抜き、ひざの上に置きます。



2 おなかいっぱいに息を吸い込み、呼吸を止める

そのままの姿勢で、大きく鼻から息を吸い込んで、おなかがいっぱいになるくらい吸い込んだら、1秒ほどそのまま呼吸を止めます。



3 息を吐き、顔のパーツごとに力を抜いていく

ゆっくり息を吐きます。このとき鼻の前に火が灯ったろうそくがあると想像し、炎を動かさないよう、ゆっくり鼻から息を吐きます。吐きながら、額、目の周り、頬、鼻の周り、口の周りの順に、力を抜いていきます。



4 脱力をしたらそのまま5分リラックス

脱力したら、そのまま5分ほど過ごすと、体も心もリラックスするはず。

全身の脱力にも効果的！

同じ要領で、首、肩、腕、背中、腹、太もも、ふくらはぎと、順番に脱力していくと、全身のリラックスに。

生活習慣の改善　つらい症状を軽くする7つのあごに優しい生活

顎関節症など、あごに不調が生じやすい人は、頭部に負担をかけない習慣を心がけて。

1 あごに負担をかけるクセを直す

顎関節症の大きな原因は、あごに負担をかけるふだんのクセ。特に改善したいのが上下の歯を接触させるクセです。「仕事に集中すると、歯を接触させたままにしがち。直すためには、"歯を離す"と書いた紙を、パソコンやトイレなど、目につきやすい場所、10か所くらいに張っておき、目に入ったら歯を離しましょう。無意識に行っていたクセを正す機会です」。また姿勢にも注意。「パソコン作業中などは、猫背で下あごをつき出す姿勢になりがちです。これは関節円板のずれを大きくし、あごの筋肉を疲弊させるので改善を」(木野先生)。以下も改善ポイントです。

POINT
- 上下の歯を触れさせない
- 猫背で下あごを出すクセを改善
- 左右均等に噛む
- 爪や筆記用具を噛むクセを直す



2 ストレスフルな状況の改善

多忙でストレスフルな生活を送っていると、食いしばりや歯ぎしりをしやすくなり、あごに負担をかける上、表情も険しくなりがち。自分なりにストレスを解消する工夫をすることが大切です。「仕事中はこまめに休憩時間を設けて、睡眠時間も充分に確保しましょう。睡眠不足は筋肉の緊張を招き、顎関節もリラックスできません。また、人間関係などでストレスがあれば、それが表情にも表れます。ストレス源を確認してため込まないように」(木野先生)

POINT
- 睡眠を充分にとる
- 仕事の合間にこまめに休憩する
- 人間関係の悩みは友人や家族に相談



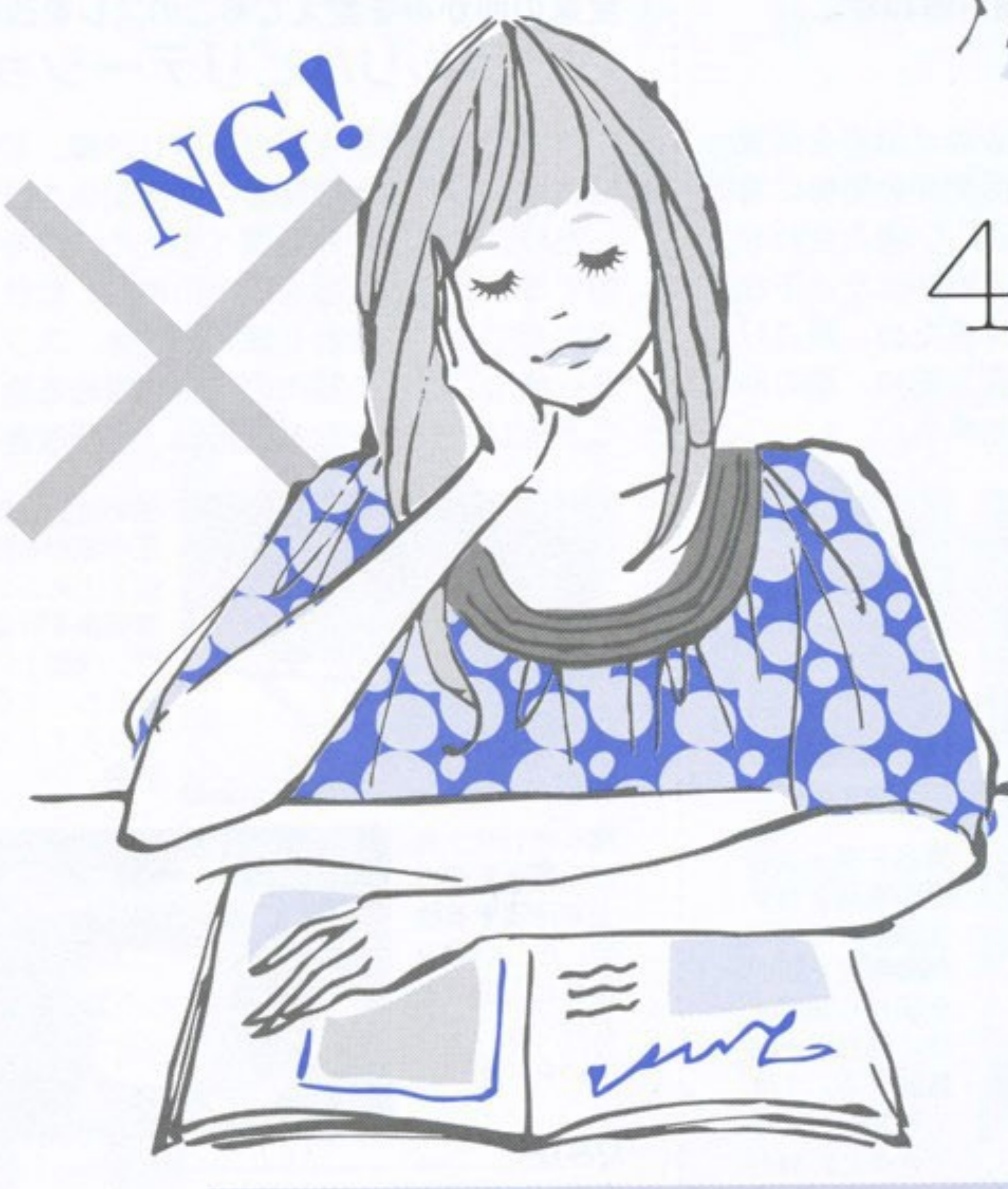
3 固い食品を控える

固い食べ物を食べるときは、最大60kgもの力がかかるとされるから要注意。「あごの痛みが強いときは特に、スルメやフランスパンなど、長時間噛む必要があるような固い食品は避けること。また、ガムも控えたほうが無難。痛みが軽くなってからも、ガムを噛む機会は減らして、噛み締めるような噛み方はやめましょう」(木野先生)



4 あごを緊張させる姿勢の改善

毎日の姿勢は、あごに大きな影響を与えます。特に、猫背姿勢は、あごの緊張を招く上、見た目の美しさも損なわれるから気をつけたいもの。「"頭は首の上、首は背骨の上に。"とときどきつぶやくようにすると、姿勢を意識するのでおすすめです。また、パソコン作業中も、肩に過度な緊張が起こらないようキーボード前にアームレストを置いたり、腰の下に丸めたタオルを入れるなど、正しい姿勢で座るように心がけて」(木野先生)。以下の点にも注意を。



POINT
- 高い枕、固い枕は使わない
- うつぶせ寝、横向き寝をやめる
- 手枕や腕枕をしない
- 電話の肩挟み、長電話をやめる
- パソコン作業は正しい姿勢で
- 頬づえをつかない

5 食いしばりがちなスポーツを控える

顎関節症の人は、食いしばりがちなスポーツも控えるのがベター。食いしばると歯に体重と同じくらいの力がかかることに。「マウスピースを噛むスキューバダイビングや、ボールを打つときに食いしばりがちな球技、寒さで食いしばりやすいウインタースポーツなどは控えめにしましょう」(木野先生)



6 楽器や音楽にも注意が必要

口にくわえる吹奏楽器や、首に挟むバイオリンなどの楽器の演奏で顎関節症になることも。「症状があるときはなるべく演奏は控えて。また、口を大きく開けて歌ったりすることも控えましょう」(木野先生)



7 こんなことにも気をつけて

「寒さは関節の痛みを強める場合があります。寒い時期の外出はしっかり防寒を。また、あくびで顎関節を傷めることもあるので、口を大きく開けすぎないように」(木野先生)

最新治療から、メンタル面の治療、整体などまで…

顎関節症をケアする病院&治療院



なかなか治らない顎関節症は、最新&独自のアプローチで治療を行う病院&治療院に行くのも手!

大学病院

どこへ行っても治らない複雑なケースに!

歯科だけではよくわからない
首から上の痛み全般を診療

日本大学松戸歯学部 付属病院
口・顔・頭の痛み外来

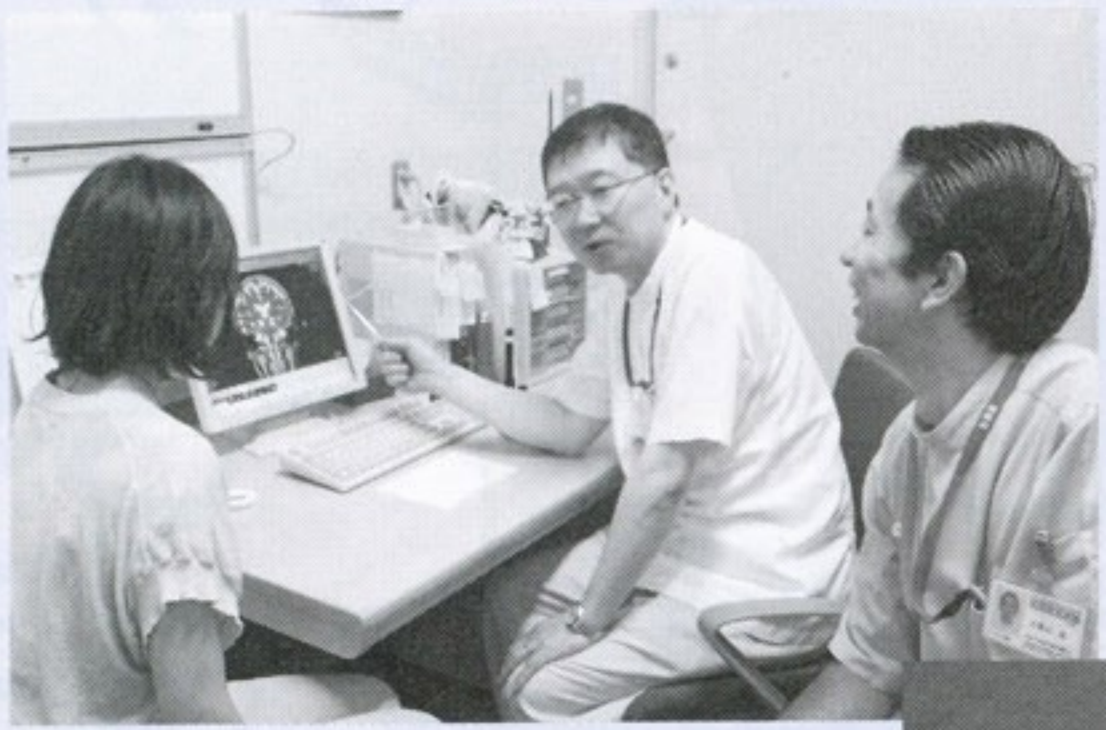
あごが痛むといっても必ずしも顎関節症とは限りません。口、顔面の神経痛など、頭頸部のさまざまな病気の可能性もある上、脳腫瘍などの重大な病気がひそんでいる場合もあります。そこで首から上の痛み全般に対応すべく生まれた専門外来です。顎関節・咬合科、口腔外科、麻酔科の歯科医師と、脳神経外科、頭頸部外科、耳鼻咽喉科の医師が連携し、通常の歯科診療ではわからない、あご、歯、舌、口、首、頭、顔の痛みをトータルで診療。顎関節症の場合、家庭療法の指導やスプリントなどで治療していきます。



牧山康秀教授
頭頸部外科の医師。三叉神経痛や腫瘍などの痛みを歯科医や耳鼻咽喉科医と協力して診療。



小見山(こみやま) 道(おさむ)先生
歯科医師。専門は入れ歯などで歯を補う補綴。同外来では顎関節症や歯の問題に対応。



頭頸部外科の医師と歯科医師による問診。症状を丁寧に聞きつつ、痛みの原因をさまざまな角度から分析。



顎関節症の場合に用いる歯ぎしりによるあごの負担を抑えるナイトガード。

DATA
千葉県松戸市栄町西2-870-1
☎047・360・9583
診療日:月~土曜
診療時間:初診9:00~11:00(土曜は~10:00)、再診は9:00~15:30(土曜は~12:00)
費用/保険適応
http://www.mascat.nihon-u.ac.jp/hospital

歯科医や精神科医などの連携で、
心の問題がひそんでいる場合にも対応

神奈川歯科大学 附属病院
咬み合わせリエゾン診療科

顎関節症がなかなか改善しない場合、精神面での問題が潜んでいる可能性も。そんな複雑なケースに対応するのがこの外来。リエゾン=連携という名の通り、歯科医、心療歯科医、精神科医が協力して診療します。まず、顎関節や筋肉、咬み合わせの状態などを十分に検査。そうした組織や咬み合わせに問題があっても緊急性がなければ様子を見ます。同時に、ストレスなど心の問題が見つかる場合は、カウンセリングを行い経過や悩みなどをじっくり問診。心身の負担を減らしたり、薬を用いて症状改善に導きます。



玉置勝司(たまきかつし)教授
咬み合わせリエゾン診療科の代表を務める。入れ歯、冠など、咬み合わせ専門の歯科医。



和気裕之(わけひろゆき)教授
心療歯科を担当。精神的な問題からくる歯や顎関節のトラブルに対応。



歯科医と精神科医がカウンセリングを実施。生活環境や悩みなどを詳しく聞き、痛みの背景にひそむ心の問題を探ります。



約20倍の倍率で歯の表面や内部の情報が得られるマイクロスコープで口腔内の問題を検査。

DATA
神奈川県横須賀市稲岡町82
☎046・822・8880
診療日:火~金曜(初診日は火曜)
診療時間:9:30~12:30、13:30~17:00
費用/保険適応
http://www.kdcnet.ac.jp/hospital/

クリニック&治療院

整体・鍼灸など手技も取り入れて治療する

整体や鍼灸で正しい噛み合わせに

鍼灸南治療院

鍼灸や整体による噛み合わせ治療を得意とした治療院。あごと股関節の関係に着目した独自の手法で、正しい噛み合わせに整えていきます。噛み合わせだけでなく、全身のゆがみも整えるため、肩こりや頭痛、腰痛などの不調も緩和。顔のゆがみも整うので、小顔効果も!



施術を受けた後は確かに噛み合わせがぴったり合った。



南 伸先生
有名スポーツ選手の噛み合わせを調整して以来、顎関節症を研究。全国から顎関節症に悩む人が多数訪れる。1度でも効果が実感できると評判!

DATA
東京都港区赤坂9-4-11
☎03・3401・9764 要予約
診療時間:9:00~20:00(最終受付19:00)
休診日:火・日曜
料金:初回¥10,000 2回め以降¥7,000
http://www.minamihari.net

全身のゆがみを整えてあごのズレを改善

オーラルリハビリテーションセンター

歯科医師と柔道整復師が連携し診療。初診時には、下あごと顎関節の位置関係を計測したり、体のゆがみを調べるため全身を撮影するなど体の状態を精密に検査。症状に合わせて、噛み合わせ調整や整体、スプリント療法、あごの筋肉の緊張を緩める筋マニュピレーションなどを行い、症状改善へ。



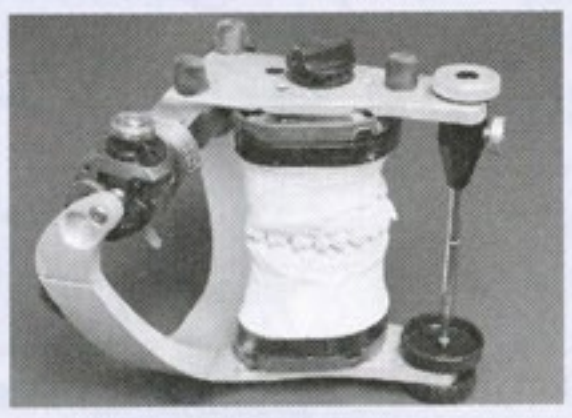


松木佳史先生
同センター長。歯科医師。全身咬合学会、顎関節学会に所属。噛み合わせ治療に精通。

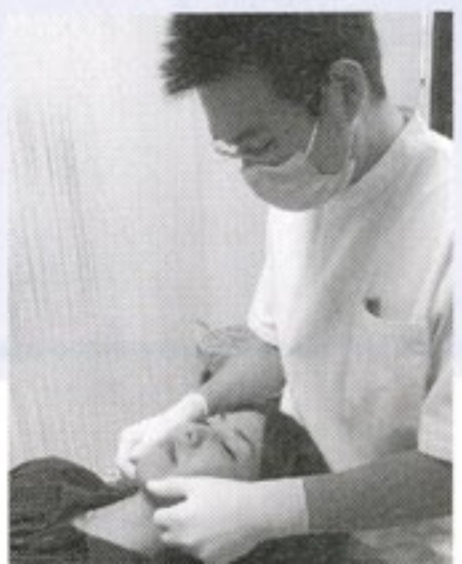
頭の位置と体の正中線から顎関節と上あごの位置関係を計る装置。模型上に噛み合わせを正確に再現するため計測。



澤田大祚先生
副センター長。顎関節症を治療・研究。整体やカイロプラクティックなどでゆがみを矯正。



噛み合わせやあごの動きを機械上で再現する模型。正しい噛み合わせの位置とどれくらいずれているか確認。



筋マニュピレーションであごの筋肉の緊張を緩和。

DATA
東京都渋谷区渋谷1-23-18
ワールドイーストビル8F
0120・159・149
診療時間:11:00~21:30 無休
料金:口腔周囲検査¥21,000、口腔周囲検査+全身検査¥52,500、スタンダードコース(スプリントの設計と製作+整体・筋マニュピレーション・スプリント調整×4回)¥315,000
http://oral-reha.com

顎関節症に悩む人が全国から来院

新宿デンタルオフィス

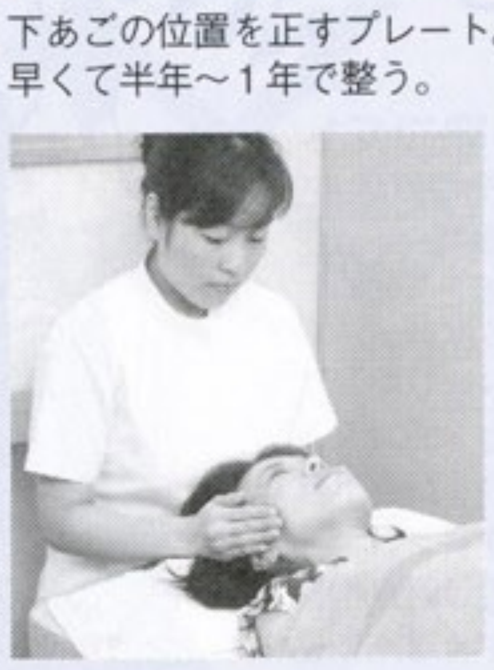
ここでは、初診時に、まず頭蓋骨や体のゆがみを調整。次に、オリジナルの咬合器(噛み合わせを再現する器械)で噛み合わせを診断し、症状の原因を分析。噛み合わせや歯並び治療が必要なら、独自開発のプレートで歯並びやあごの位置を正し、治療していきます。



下あごの位置を正すプレート。早くて半年~1年で整う。



住友麻優子先生
同院院長。歯学博士。「噛み合わせを診断した後、患者さんの症状に合ったプレートで治療を行います」

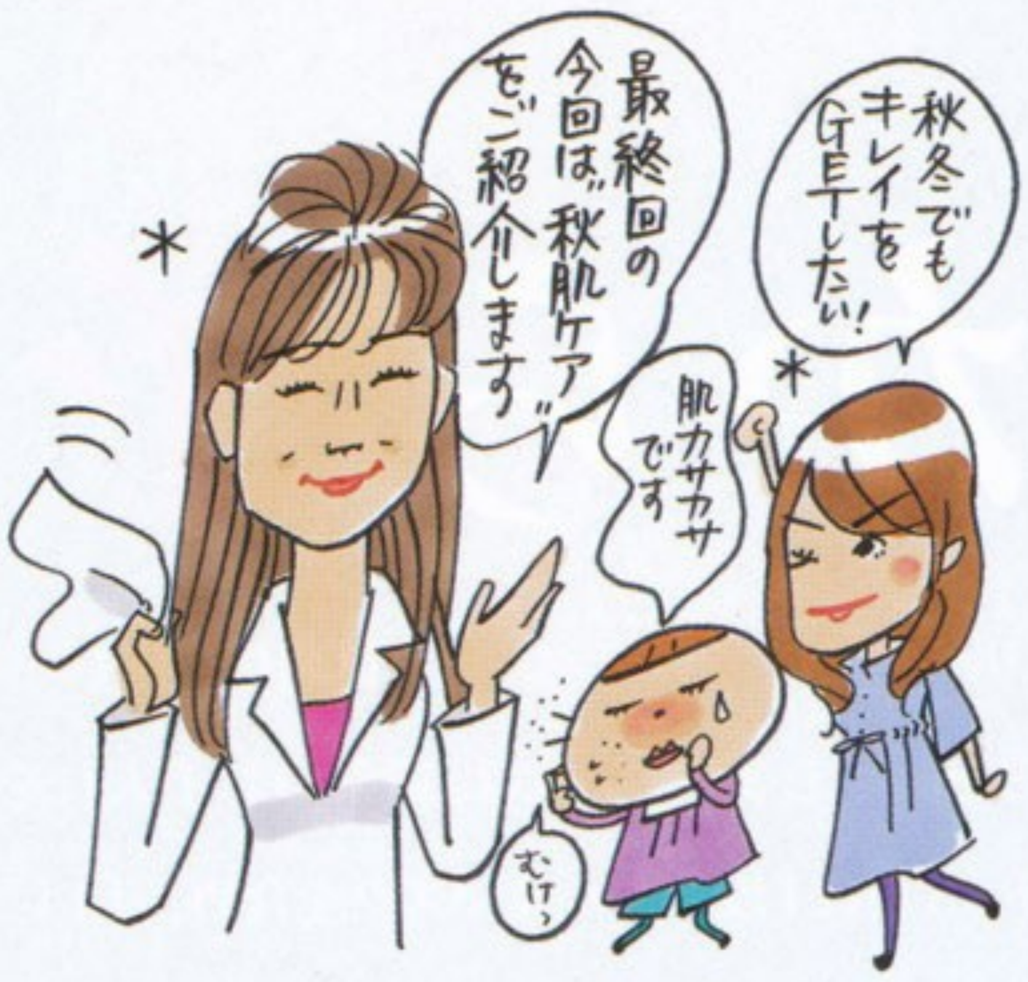


正しい噛み合わせを診断するために、まず頭蓋骨矯正を行い、頭部と全身を調整。

DATA
東京都新宿区百人町1-23-23-2F
☎03・3362・1224
診療日:月・火曜、木~土曜 休診日/水・日曜
診療時間:10:00~13:30、14:30~19:00
料金:カウンセリング無料、顎関節症・噛み合わせ治療¥378,000~
http://www.shinjuku-dental.com

〝美活〟のススメ 最終回

撮影／John Chan　イラスト／長谷川まき　デザイン／古川美和子デザイン室
協力／grade　構成／内田淳子（office yamamoto）



今回の〝美活〟案内人
松本千加子さん
資生堂研究所 スキンケア研究開発センター副主幹研究員。資生堂スキンケアのほぼすべての商品開発に携わる。

ライター **J子**
混合肌。リバイタル グラナスのスキンケアを使い始めてから肌の調子がUP。冬に向け、さらに美肌を加速したい！

イラストレーター **ハセガワ**
乾燥敏感肌。少しでも保湿を怠るとすぐヒリヒリ…。パウダリーファンデーションも、もう何年も使ってません（涙）。

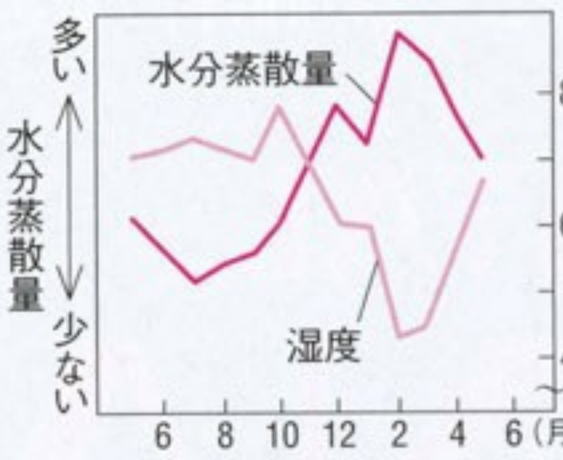
秋は、より肌をうるおすスキンケアにチェンジして、ふっくらキメ美肌に！

秋肌ケア大作戦！

いよいよ秋本番。この時期気になるのは、とにかく「乾燥」です！　連載最終回の今回は、そんな秋の肌にピッタリのスキンケア選びと、正しいお手入れ法を伝授。今から〝美肌支度〟をきちんとしておけば、もう冬なんて怖くない！

秋こそ、スキンケアの切り替えどき

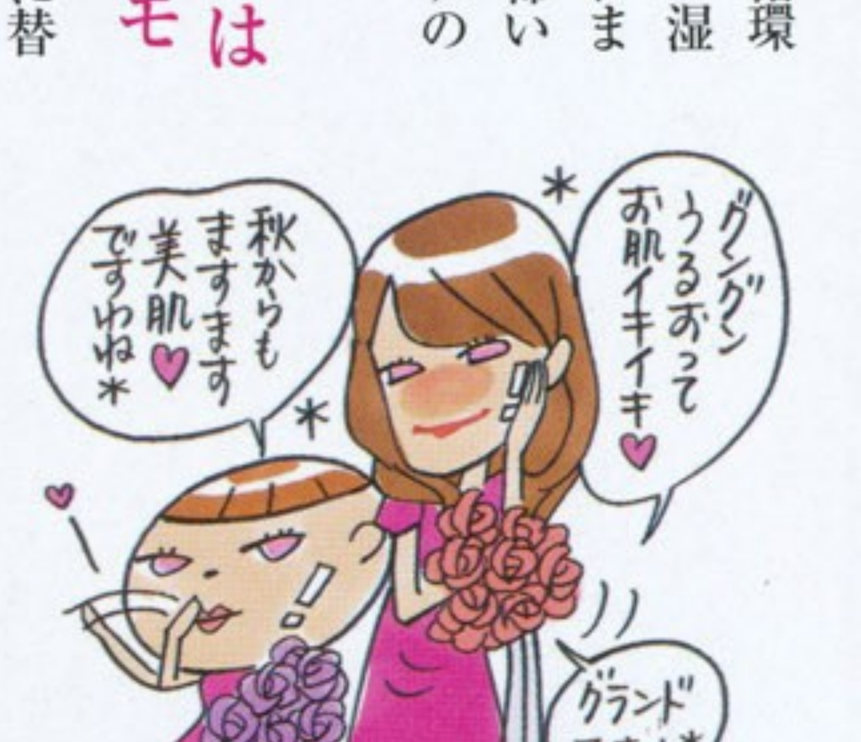
J子　最近なんだか、これまでのお手入れではもの足りない気が…。
ハセガワ　私も！ 既に、けっこうカサカサぎみなんですけど…（涙）。
松本さん　おふたりともスキンケアを秋冬仕様にチェンジしてみては？ 秋の肌は夏の〝紫外線乾燥〟に悩まされ、さらに秋が深まり温度や湿度が低下すると、今度は〝外気乾燥〟にさらされます。気温が低いと血液循環が悪化して肌の働きも鈍くなり、湿度が低いと肌からは水分が奪われます。これは肌にとって、とても怖い状況。ですから秋は、スキンケアの切り替えどきなんです。





秋冬のスキンケア選びは〝浸透〟と〝持続〟がキモ

J子　では、どんなスキンケアに替えるのがおすすめですか？
松本さん　それは、〝浸透〟と〝持続〟を重視した、リバイタル グラナスの秋冬スキンケア！ 基本ケアには化粧水と乳液だけでなく、必ず美容液も取り入れましょう。〝紫外線乾燥〟を回復して〝外気乾燥〟に備えるためには、美容液は必要不可欠。本気で肌の加齢が気になるという人は、来たるべき冬に備えて肌を1分1秒単位で常に乾燥から守ることを考え、惜しみなく基本必須ケアを！
J子&ハセガワ　私たち、明日からさっそくスキンケアを切り替えて、「冬にも負けない美肌Get大作戦、開始します！」





1.リバイタル グラナス ローション
2.リバイタル グラナス セラム
3.リバイタル グラナス エマルジョン Ⅰ

美肌成分を肌に瞬時に閉じ込めて、キメのふっくら整った〝精密な肌〟へ！

肌全体を美しくトリートメントして、キメのひとつひとつを精密に整える〝美容豆エキス〟*配合。**1** みずみずしい感触で角層に瞬時に浸透。次に使うアイテムの美容成分がスルスル入る肌に整える化粧水。リバイタル グラナス ローション 150㎖ ¥7,350 **2** 肌にのばすと、濃厚で弾力のある滴が瞬時に広がり、角層へ浸透する「パック浸透設計」を採用した濃密美容液。リバイタル グラナス セラム 30g ¥15,750 **3** うるおいを逃さず抱え込み、精密なキメに弾力を与える乳液。リバイタル グラナス エマルジョン Ⅰ 110㎖ ¥8,400

*美容豆エキス（保湿）：シカクマメ種子エキス、グリセリン

How to do 充時間美容法

1 顔の中心から外側へ、ゆっくり丁寧になじませて



コットンに500円硬貨大よりもやや大きめにたっぷりとり、矢印を参考に、頬や額など広い部分からすみずみまで、ムラなく充分に浸透させる。

2 肌を引き上げるようにのばすとたるみケアにも



フェースラインから耳の下、口角から耳の前、頬からこめかみまで引き上げるようにしてなじませると、顔全体のリフトアップに効果あり！

3 頬をもち上げるようになじませるのがコツ



化粧水→セラムの後、コットンにディスペンサー3回押し分をとり、顔の中心から外側に向かってもち上げるようにしながら全体になじませる。

「乾燥」をいかにケアするかが
秋肌美人へとつながる！

松本さん流
秋肌ケア3か条

1. 〝紫外線乾燥〟や〝外気乾燥〟、あらゆる乾燥から肌を守るべし！
2. うるおいが〝浸透〟しやすくそれが長時間〝持続〟するケアを
3. 乾燥が原因のダメージの現象はその日のうちにケアして

今から予約。

9月21日より、リバイタル グラナスの14日間集中トレーニング、プラチナムシステムの予約を開始します。それは、通常のお手入れを中断してはじめるスキンケアキット。3日に1度のゲル&マスクを含め、計14日間の特別メニューとスケジュールを用意しました。くわしくは、店頭でお問い合わせください。

リバイタル グラナス　プラチナムシステム　25,000円（税込26,250円）

表示価格は希望小売価格です。



プラチナムシステムの「肌体感」はこちらから。
www.shiseido.co.jp/revital_granas/

10月21日 新発売

お問い合わせは、0120-81-4710（9:00～17:00／土・日・祝日を除く）

今だけ限定。

9月21日より、リバイタル グラナス セラム現品に特製小型（クレンジングミルク・ローション・エマルジョン各20mL）をオリジナルポーチにセットして販売します。弾力ある濃密な美容液が肌を覆い、肌に押し込むパック浸透効果。そんなセラムを実感できるチャンスです。数に限りがあります。お早めに。

リバイタル グラナス　セラム〈美容液〉30g 15,000円（税込 15,750円）

表示価格は希望小売価格です。

REVITAL GRANAS

SHISEIDO



セラムご愛用感謝キャンペーン実施中。
くわしい情報はこちらから。
www.shiseido.co.jp/revital_granas/

お問い合わせは、0120-81-4710（9:00～17:00／土・日・祝日を除く）

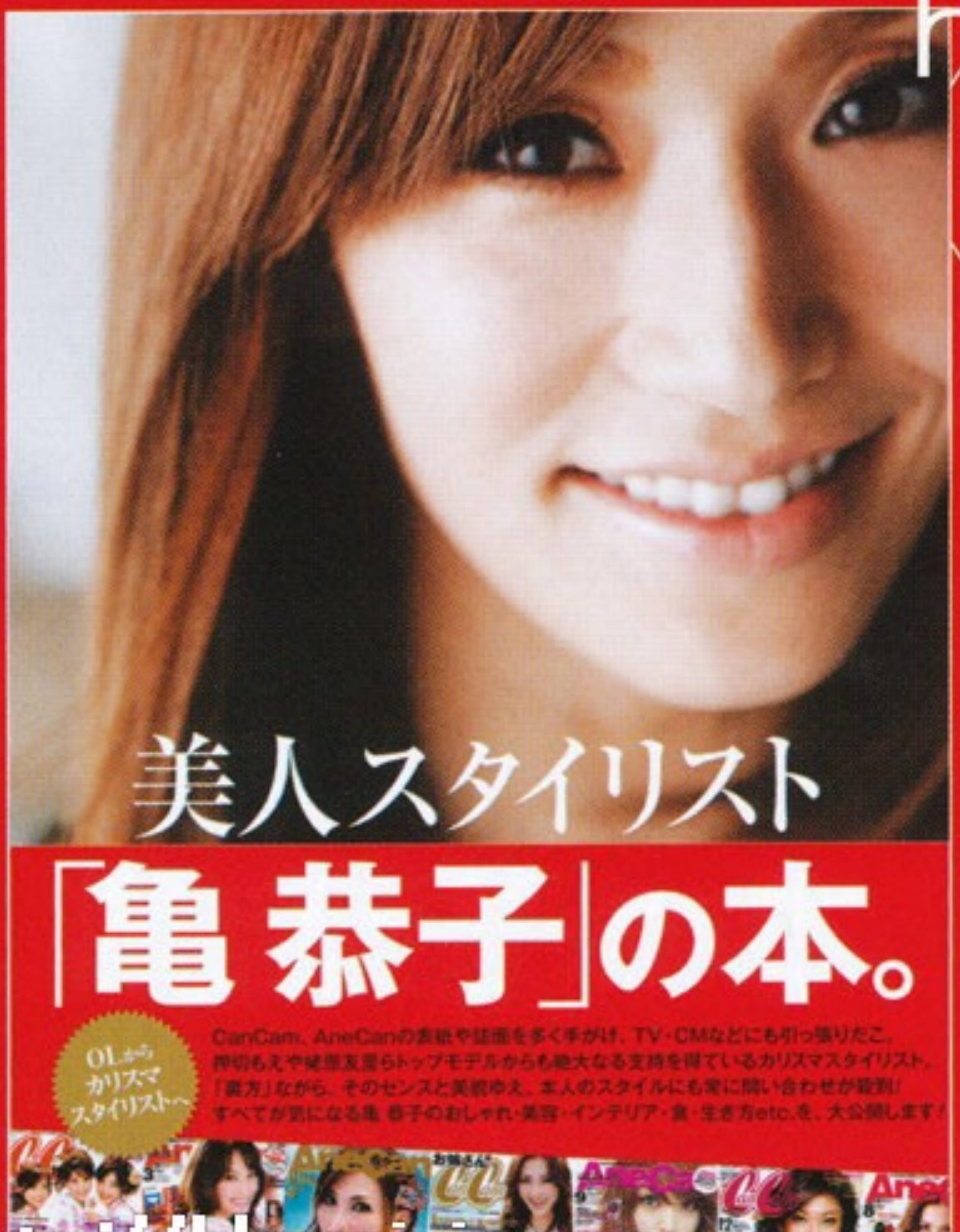
OLから
カリスマスタイリストへ――

CanCam、AneCanの表紙や誌面を
多く手がけ、TV・CMなどにも引っぱりだこ。
押切もえや蛯原友里らトップモデルからも
絶大なる支持を得ているカリスマスタイリスト。
「裏方」ながら、そのセンスと美貌ゆえ、
本人のスタイルにも常に問い合わせが殺到!
すべてが気になる亀 恭子の
おしゃれ・美容・インテリア・食・生き方etc.を
大公開します!



PROFILE

亀 恭子。1978年生まれ。
CanCamの読者モデル出身で、2002年よりCanCamのスタイリストに。以後CanCamブームの立役者のひとりとして、さまざまな企画を歴任。2007年のAneCan創刊に参加、その素地をつくり、今も誌面で大活躍しているスタイリストです。



早くも大反響!

美人スタイリスト
「亀 恭子」の本。

著・亀 恭子

定価:1470円(税込)/A5判・96ページ　ISBN978-4-09-342379-3

◎小学館愛読者サービスセンター TEL 03-5281-3555　◎小学館オンライン http://www.shogakukan.co.jp

小学館

眼精疲労、ドライアイ、目元のシワやたるみ…。原因は「骨盤の緊張」にありました！

温め、うるおし、体も曲げ伸ばし…

秋の夜長の美眼美容術



東洋的な体養生の考え方によると、目と骨盤は連動しているのだとか。つまり、キラキラと輝く美眼を手に入れたいなら、体の芯の骨盤を、まずはケアすべき！　こわばりやゆがみが取れて、体調もラクなりますよ。

お話を伺ったのは

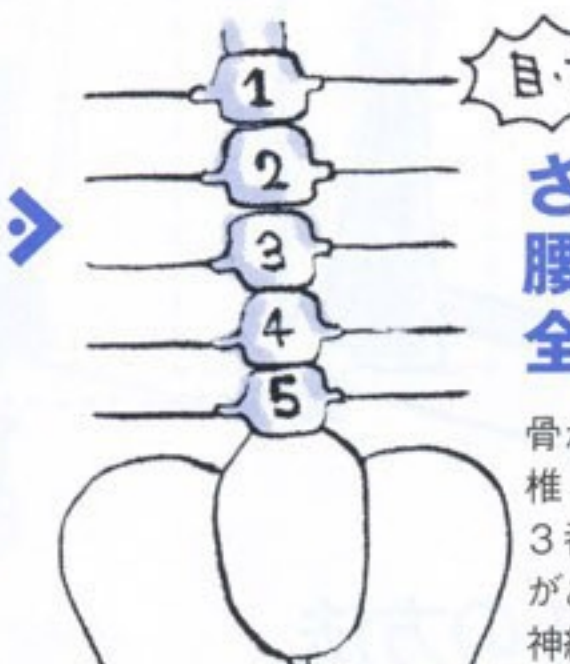
整体師
奥谷まゆみさん

体の要である骨盤を整えることで、女性の魅力を引き出す施術を行う。からだクリエイト きらくかん代表。
www.kiraku-kan.com

目は〝脳の出先器官〟。疲れて緊張すると、それが背骨を伝わって骨盤も緊張してしまう



目と脳は、まるでひとつの器官のように、神経で密接につながっている。目から入った情報で脳から出た指令はまず、背骨の中を走る神経の束を通じて骨盤にまで届く。そして、骨や骨盤から全身へと、広がっていく。だから、大本である目が疲れてしまうと、全身の神経系統に悪影響が。特に、背骨と直結している骨盤は、緊張して動きが悪化しやすい。

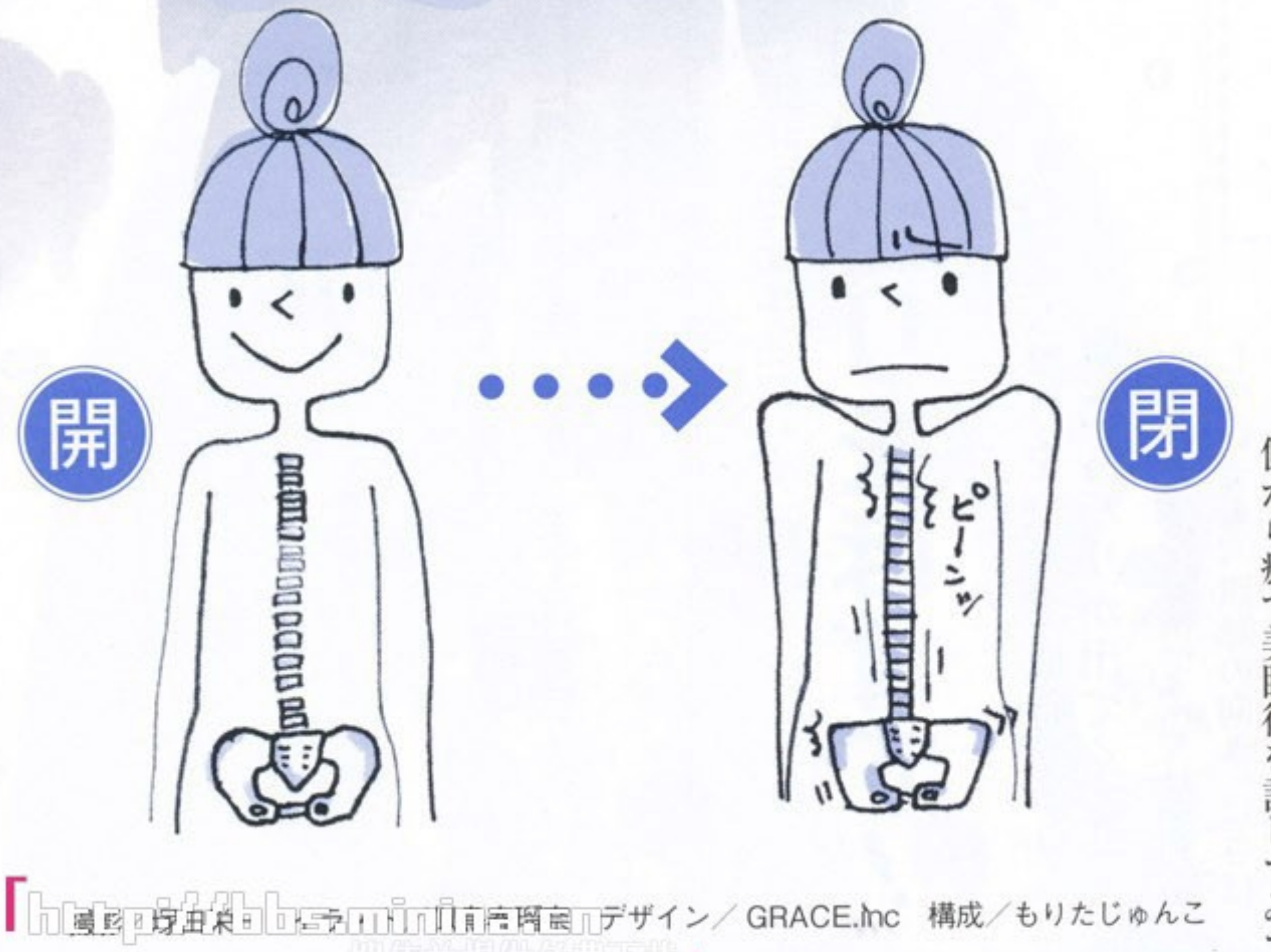


さらには目とかかわる腰椎1番は全身への影響大！

骨から各器官へとつながる神経。「腰椎１番」は目と神経、２番は消化器、３番は泌尿器…とそれぞれ連携先がある。目とつながる「腰椎１番」は、神経系統、つまり全身に影響を及ぼす特に大切な部分。

目が疲れて骨が硬直してしまうと本来骨盤がもつ開閉リズムが失われがちに…

複数の骨が集まってできている骨盤は、閉じたり開いたりと、日々動いているもの。特に女性は、月経周期に合わせてダイナミックに開閉。硬直して動かなくなると、全身のリズムも乱れがちに。



冬のドライアイを防ぎたいなら、今こそケアをスタート

私たちの体は、リラックスすると緩み、緊張すると締まる特性をもっている。特に骨盤は「開く⇔閉じる」動きをする部位なので、体感しやすい。

整体師の奥谷まゆみさんによると、目が疲れると、骨盤が動かなくなるそう。なぜなら、目は脳の出先器官とも呼ばれるほど神経系統にかかわりが深い。だから、目を酷使したり、ストレスが多い生活が続くと、その緊張情報が全身に伝わり、体を硬直させてしまう。

しかも、冬は冷えによって体が硬くなりがちで、乾燥による目のストレスも増大。目薬やアイクリームといった外からの対処法だけでなく、今年は体の内側から癒す美眼術を試してみて。

デザイン／GRACE.Inc　構成／もりたじゅんこ

まずは3日、試してみて！

目と骨盤のつながりに気づく「緊張緩め」ケア

体の緊張をとるときに心がけたいのは、『がんばりすぎないこと』だと奥谷さん。義務感が先に立つと、それがストレスになって、かえって緊張が増してしまう。
まずは、体のこわばっている部分を温めほぐして「目と骨盤が同時にフワッと緩む」連動を味わってみて。"美眼ケアは気持ちいい！"と体に感じさせることが、まずは目標！

1日1回 寝る前に

8分間のメリハリケア

瞳蒸しタオルで目の疲れをリセット

瞳蒸しのポイント

1. ケア時間は8分（MAX10分まで）。ダラダラやり続けない
2. ケアの後は休息タイムに。目を使う作業は禁物！

8分



瞳蒸しの方法

あお向けに横たわり、蒸しタオルを目に乗せる。タオルはこめかみや頬骨まで広くかけて。タオルが冷えたら再びお湯につけ、繰り返す。8分たったらタオルを外し、そのまま体を休める（寝る前に行い、タオルを外してそのまま寝るのがおすすめ）。

適度に緩めることで、自ら動く元気な骨盤に

蒸しタオルを当てるだけ、の簡単ケアだけど、8分で終わらせるのが、大きなポイント。「体を極限まで緩めるのが目的ではありません。適度に緩める刺激を与えることで、硬直していた骨盤が、自らの力で開いたり戻ったり動くよう、サポートするのです。そのためには、8分くらいが適当。ケアの直後は目を使わないよう、横たわってしばらく休んで」



蒸しタオルの作り方

フェースタオルを縦に4つ折りにして両端を持つ。真ん中だけをお湯につけて両端をねじれば、手も火傷しない。レンジ加熱よりも、蒸気たっぷりのお湯絞りがおすすめ。

+α

気がついたときにチョコチョコ実践

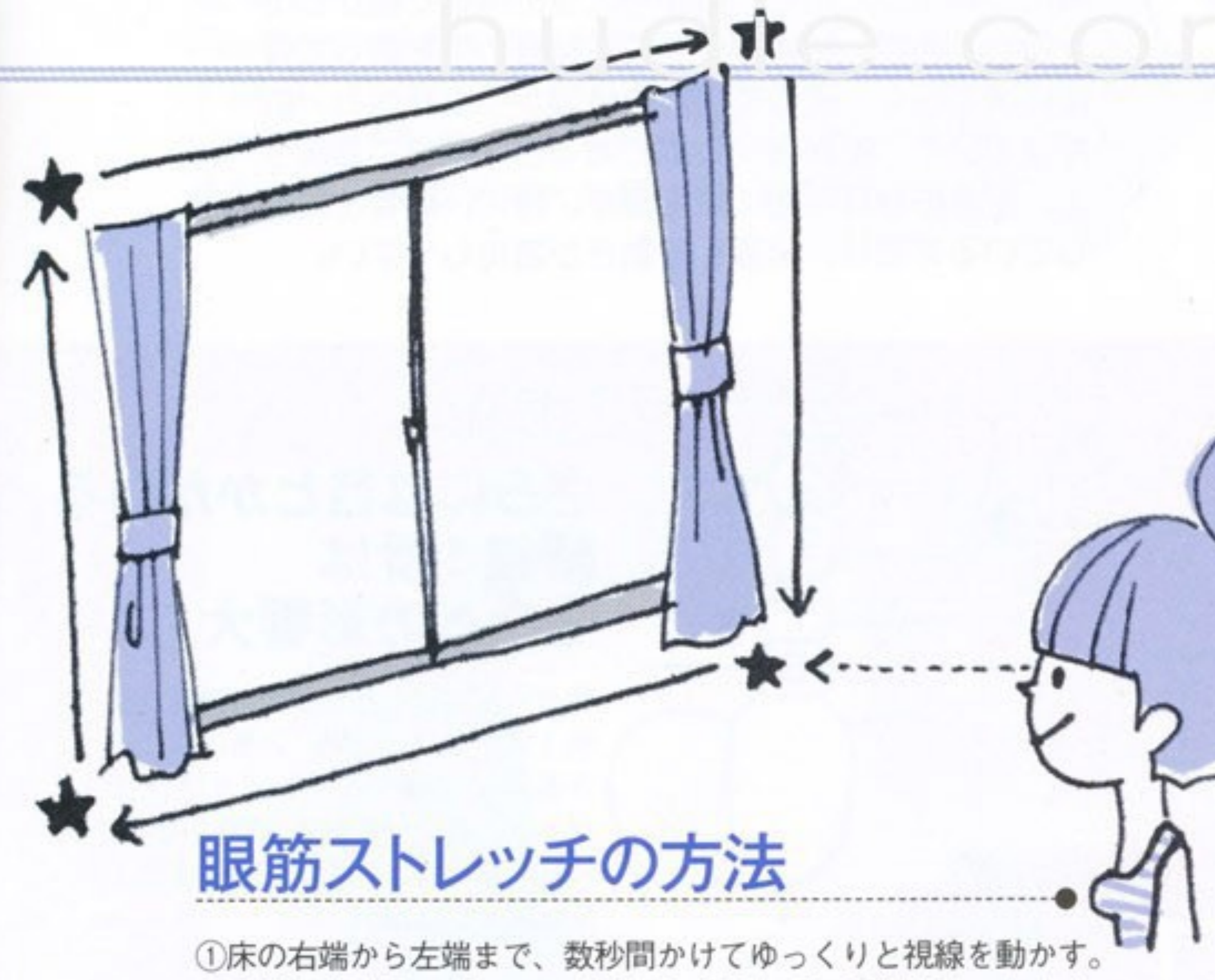
目の筋肉のコリをほぐす！

コリを取って血行UP！肌にもハリが出てくる

まばたきや表情でよく目を動かしていても、"眼球の向き"はさほど動かす機会がありません。
目を動かすための深部の筋肉を動かすと、ジワジワと目周り全体の血行がよくなってくるのを感じられるはず。奥から血行促進することで、肌の代謝もよくなります。

繊細な筋肉ゆえ、けっこうこってます！

眼筋ストレッチ



眼筋ストレッチの方法

①床の右端から左端まで、数秒間かけてゆっくりと視線を動かす。②左端に来たら、ギューッと目に力を入れて、3秒間しっかり1点を見つめる。③次に天井に向かって…と、部屋の4辺を使って、ぐるぐると2〜3周視線を移動させる。終わったら逆回転も。視線がとびとびにならないよう、なめらかに目を動かすのがコツ。



慣れてきたら…

同じように、今度は自分のまぶたの際を使って行う。ストレッチの後は、両手を目に当てて、約1分間クールダウンさせて。



疲れやだるさが気になるときに

温度ムラをなくすと体はラクに！

W足浴で、硬くなった部分をムラなく温める

目的は温度差の解消。スッと目がラクになる

実は、アキレス腱（けん）辺りにも、目や頭とつながるポイントがある。さらには「全身疲労はある種の心地よさがあるのに対し、部分的なこわばりや冷えは、つらさを感じやすく、緊張を招きます。2段階の足湯で温度差をなくすことで、体がラクになるのを感じてください」（奥谷さん）

W足浴の方法



お風呂より熱めのお湯（苦痛を感じない熱さで）に6分間両足をつける。目や頭の疲れを取るのが目的なので、本を読んだりせずボ〜っと過ごす。

6分



足をタオルでゴシゴシとこする。色ムラのある部分は丁寧にこすって、まんべんなく赤い色になるように。

2分



両足を比べて温まり方が弱いと思うほうだけ、さらに2分間足湯。先よりもやや熱いお湯で。逆側の足は冷えないよう靴下をはく。

時間がないときは 即効で温まるツボを押す



中指の骨と薬指の骨が交わる辺りを強めにプッシュ。指を押し広げてから押すと、より深い部分を刺激できる。

仕事中でもできる

即効緩み効果の簡単ケア

目の周辺を動かすだけでも、緩め効果あり

疲れをため込まないために、目につながる筋肉をこまめに刺激する習慣を。「耳をほぐすと、目の周りの筋肉ものびのびと広がります。同様に、口角を引き上げると、頬骨、目と、動きが伝わっていきます」（奥谷さん）

耳をほぐすと目の筋肉も柔らかく 耳引っ張り



耳引っ張りの方法

耳を指先でつまみ、硬くなっている部分をつねるような感じで引っ張り伸ばす。軽く涙がにじむくらいが理想的。耳のフチやつけ根が狙い目。

目の緊張が取れて首までラクになる 口角開き体操

口角開きの方法

人さし指を口角にかけ、ひじを上げて左右に引き上げる。そのまま、口を動かして、何か一言言う（声は出さなくてもOK）。



目と骨盤をつなぐ背骨の「硬直ほぐし」ケア

パールのネックレスのように、小さな骨がつながってできている背骨は、脳の指令を全身に伝える神経組織が集まる、体機能の要ともいえる部位。目の緊張によってガチガチに固まった骨をほぐす「セルフ整体」で、しなやかに機能する体を取り戻しましょう！

硬直ほぐし

細かく動かして、感度の高い背骨に！

背骨をひとつずつほぐす セルフ整体

背骨を細かく動かすことで背中を柔らかに！

巷の整体では、背骨をポキポキ鳴らして硬直をほぐしたり、背骨周りの筋肉をもんだりすることが多いけれど、自分で自在に骨を動かすことができれば、同じようなことができるはず。「親しい人に、背骨を上からひとつずつ触ってもらいましょう。そして、触ってもらった部分を動かすように、体を動かしてみてください。最初のうちはうまくいかなくても、徐々に感度が上がります。その感覚を育てるエクササイズです」（奥谷さん）

彼氏や家族とふたりで



背骨の位置を知る

うなじの生え際からお尻まで、指の先でひとつずつの骨を触ってもらう。具体的に「ここの骨だな」と感じられればOK。感覚がにぶい部分は、背中を少し揺するなど動きを加えるとよくわかる。



背骨を少しずつ動かす

指で押さえられている骨を動かすように、周りの筋肉を動かす。動きの悪い部分は、腕や脚を上下して肩甲骨（けんこうこつ）や股関節を動かしたり、前や後ろに体を倒してみたりして、可動ポイントを探る。



ひとりでするときは

柱の角などに背骨を押しつけ、上から順に骨を動かしていく。感度が高まると、柱などを利用しなくても自力で骨をほぐせるようになる。

ヨガ、ピラティス、ダンスには、背骨ケア効果アリ！

ヨガやピラティスには、背骨をひとつずつ動かして体をひねったり、そのために必要な筋肉を育てるポーズがある。また、ベリーダンスやフラダンスなど腰をくねらす動きも、背骨をほぐす。「〝気持ちいいな〟という快感を伴う動きは、体の機能を高める効果があるといえます」（奥谷さん）

柔軟力UP！

体の芯からゆるゆるとほぐれる

背骨全部を使って 全身揺らし

体の声に耳を傾け心地よく揺らす

ルールや回数、時間にとらわれず、とにかく〝気持ちいい〟という感覚に従って体を動かすのが「全身揺らし」のコツ。「自分の体を感じながら行うのがコツ。目を軽く閉じるといいですよ。〝ゆらん、ゆらん〟と、海の中を心地よく漂うようなイメージをもつと、より効果的です」（奥谷さん）



コンブ体操

海の中を漂う海藻になったつもりで、頭のてっぺんから尾骨の先まで、背骨のひとつずつを順番にウエーブさせるように動かす。



ボール運動

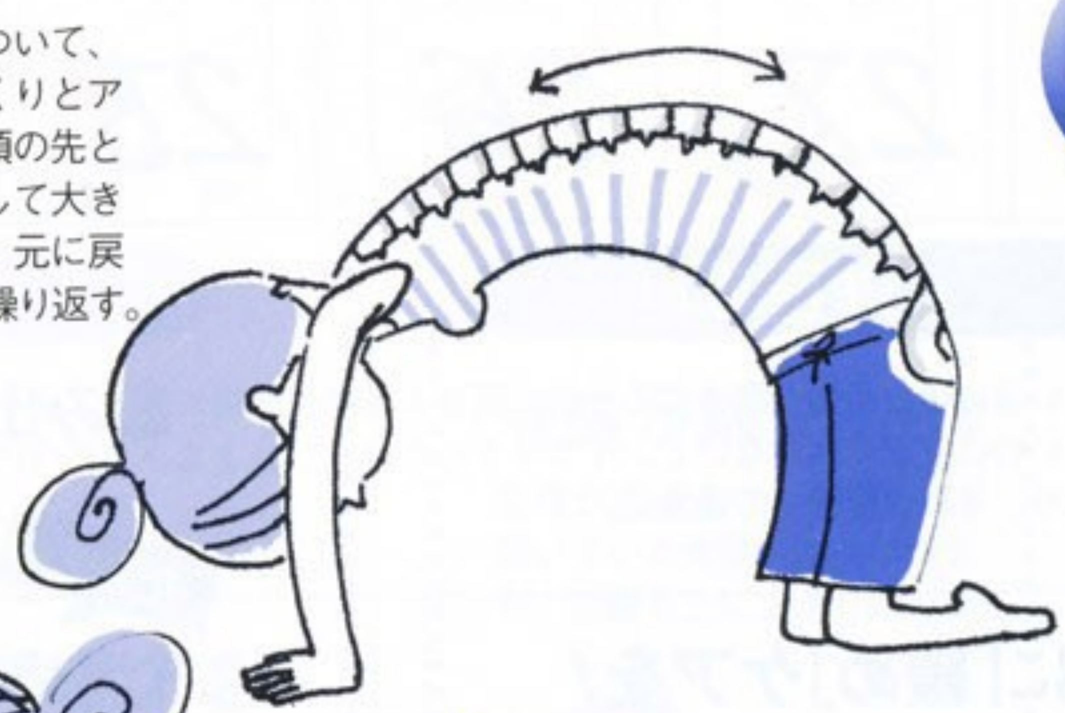
床にあお向けで横たわり、ひざを両腕で抱えてから、地面を蹴るようにしてコロコロと体を転がす。背骨のひとつひとつを順番に地面に着地させるつもりで、ゆっくりと。



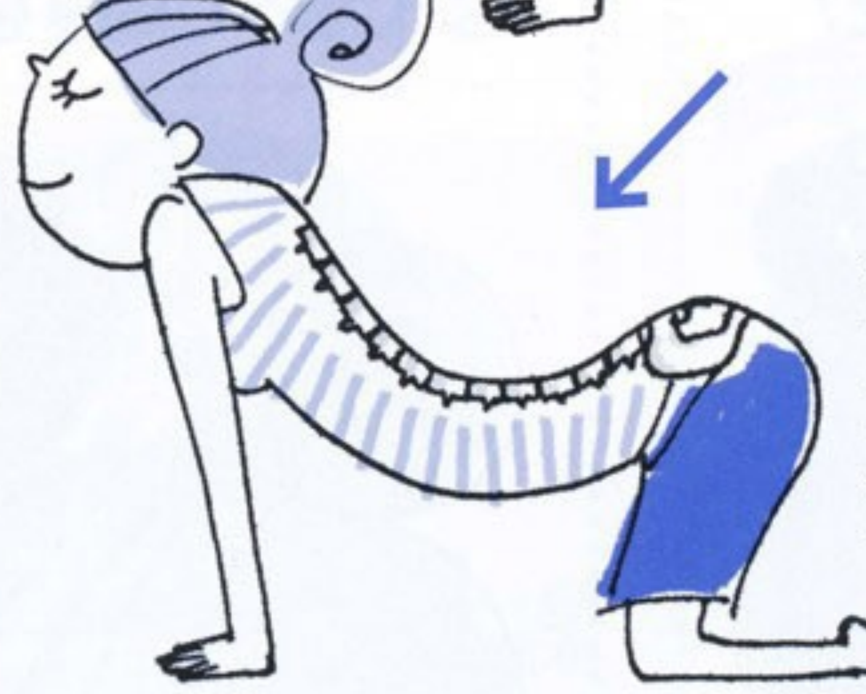
もっと
しなやかに！

ストレッチをするなら、体の中心から！　神経が緩んでリラックス効果大

背骨ストレッチで全身の神経を束ごと緩めよう！



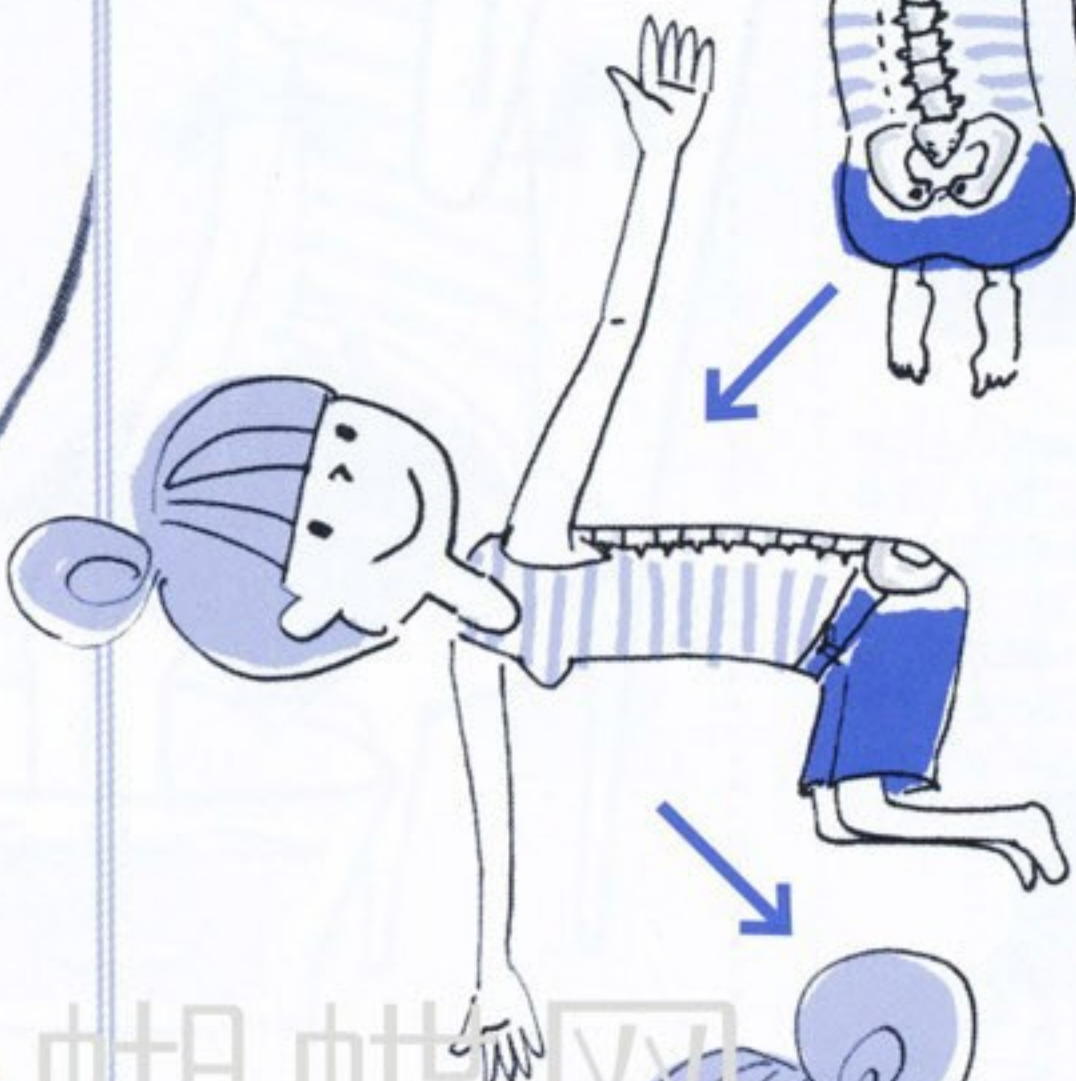
床に手足をついて、背骨をゆっくりとアーチ状に。頭の先と尾骨を意識して大きなアーチを。元に戻し、もう１度繰り返す。



次はUの字を描くように、逆アーチを作る。深く曲がらなくてもいいので、背骨の前側の伸びを感じて。元に戻し、もう１度繰り返す。



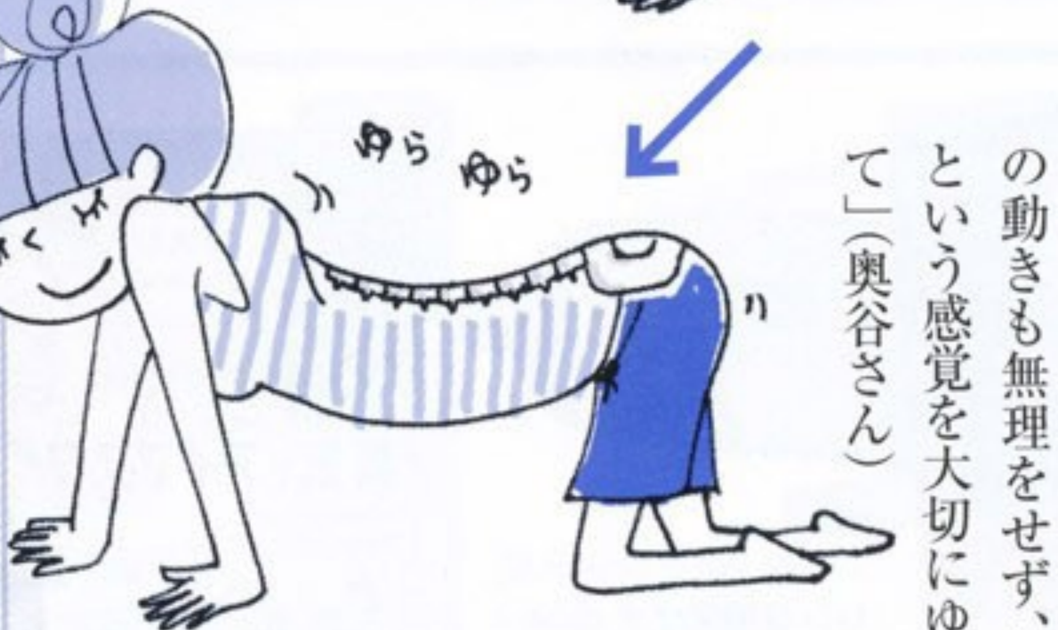
次は左右。ほぐしたいと思う側から、自分のお尻を見るように、Cの字にゆっくり曲げる。腰の伸びを意識して。左右交互に、２回繰り返す。



背骨をねじる。右腕を、手のひらを上にして左側に落とし、肩を床につける。左腕を上げながら、背骨をねじる。ねじり切ったら、ゆっくりと元に戻し、逆側も同様に。左右１回ずつ。



背骨の力をだらんと抜く。肩甲骨が自然と緩み、肩がス〜ッとする。２回繰り返す。



最初の姿勢に戻り、腰を振って背骨を自由に揺さぶる。今までの動きを思い出し、気持ちいい動きを探すのがコツ。手首が疲れたら、ひじをついてもOK。

中心をほぐすことで全身に緩みが広がる

ストレッチというと脚や肩を伸ばす動きをイメージしがちだけれど、緩み効果を期待するなら、まず「背骨」を。「感覚神経が束になっている背骨をほぐすことで、全身の緊張を抜くことができます。どの動きも無理をせず、気持ちよいという感覚を大切にゆっくり行って」（奥谷さん）

次の生理から、試してみよう！

"緩んで締まる"月のリズムを利用すれば「緊張しない」体質に！

生理に向かって緩み、排卵に向かって締まる、体がもともともっている自然なリズム。「そのリズムをサポートしてあげると、体がラクになります。特に生理前後は、ダイナミックに骨盤が動く時期。タイミングに即してケアを行うと、より効果的です」（奥谷さん）

28 27 26 25 24 23 22

生理直前

骨盤が開く

いよいよ、骨盤が開き切るとき。開きたいのにうまく緩まないと、イライラしたり、それが影響して過食に。

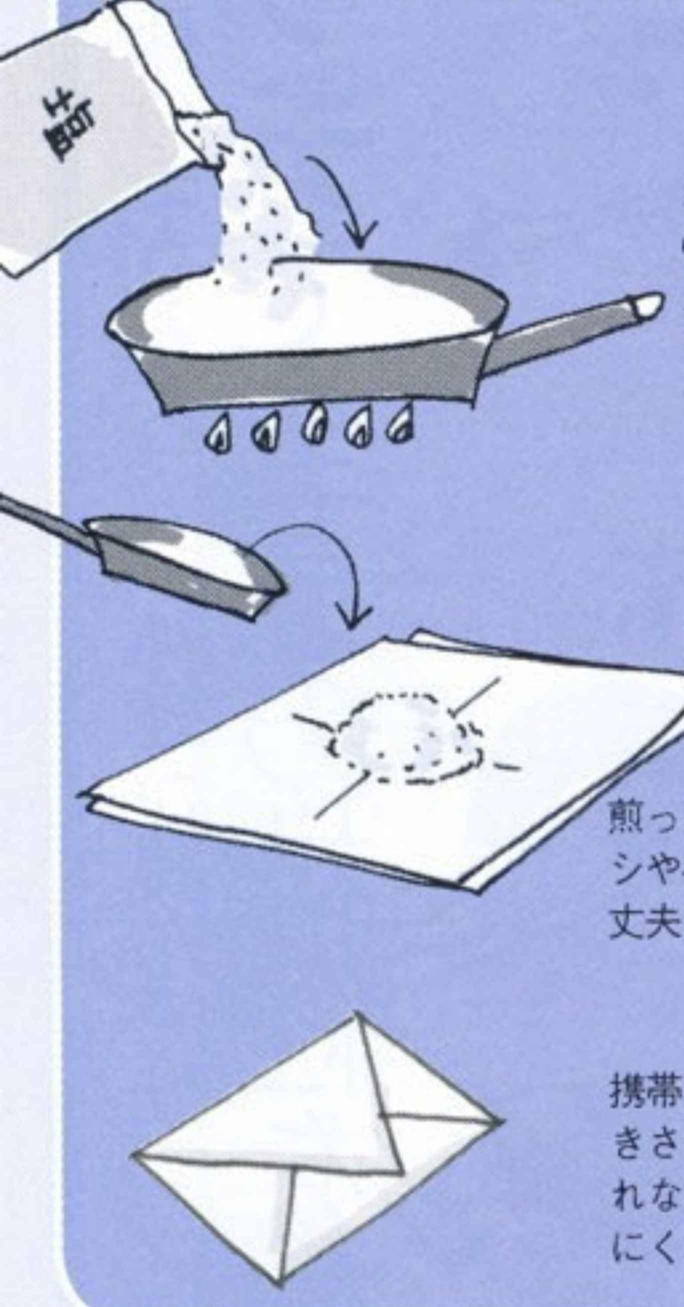
だから

不調ならさらに「緩め」ケアを！

さらに緩みを！

古来伝わる強力温め療法

焼き塩の作り方



カップ半分くらいの粗塩をとろ火でから煎する。木ベラでほぐしながら10〜15分。

煎った塩を、広告チラシや半紙など、薄くて丈夫な紙に空ける。

携帯カイロくらいの大きさに包む。塩がこぼれないよう、2〜3重にくるむと安心。

緩みケアの奥の手

焼き塩×20分

うつぶせになってお尻の上に紙を10〜20枚くらい乗せ、尾骨の上(肛門のすぐ上の位置)に焼き塩の包みを乗せる。気持ちいい温度になるように紙の量を調節しながら、塩が冷めるまで約20分間。スペシャルなケアなので、不調をそれほど感じない人はしなくてもOK。



これは避けたい！

生理直前から生理中にかけて、骨盤を緊張させるようなこと(目を酷使する、寝不足など)はなるべく避けたい。

生理1W前から

緩み出す

生理に向かい、徐々に骨盤が緩む。そのスタートは頭蓋骨から。うまく緩まないと頭痛がしたり、食欲が増したり…。

だから

温めて緩みを促進！

体の緩みをサポートするケア



頭蓋骨の緩みをサポート

首湿布×8分

首すじの左右のうち、特にコリが気になる側のみに、蒸しタオルを当てる。方法は、P.162の「瞳蒸しタオル」と同じ(8分間)。頭蓋骨の緩みをサポートすることで、骨盤がスムースに緩みやすい状況を整える。

この時期は特に気持ちいい！

足湯×10分

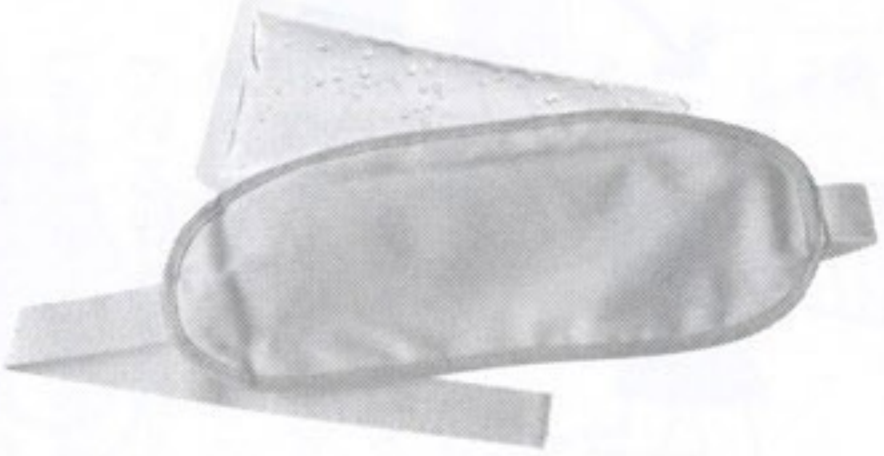
目の疲れを効果的に取る足湯。骨盤の動きを妨げる目の疲れを取ることで、体がラクに緩みやすくなる(具体的なやり方はP.163に。約10分間)。

アイコスメも生理周期に合わせて賢くチョイス

生理前〜中はじっくり癒し系



低刺激な処方の植物性コスメ。ジョンマスターオーガニック ファーミングアイジェル 15mℓ ¥6,510（スタイラ）



レンジ加熱できるジェルバッグを内蔵したマスク。エナジア HOT＆COLDアイマスク ¥1,260（シャンティ）



手軽に目の温熱蒸しが楽しめるアイマスク。めぐりズム 蒸気でホットアイマスク無香料 5枚入り／オープン価格（花王）



7 6 5 4 3 2 1

生理直後

次の排卵準備に

骨盤が締まってきて、次の排卵の準備を始める。体内の巡りもよくなり、肌の調子も安定してくる。

だから

開いた骨盤を閉じるケアを

締まりをサポートするケア

スローモーション体操

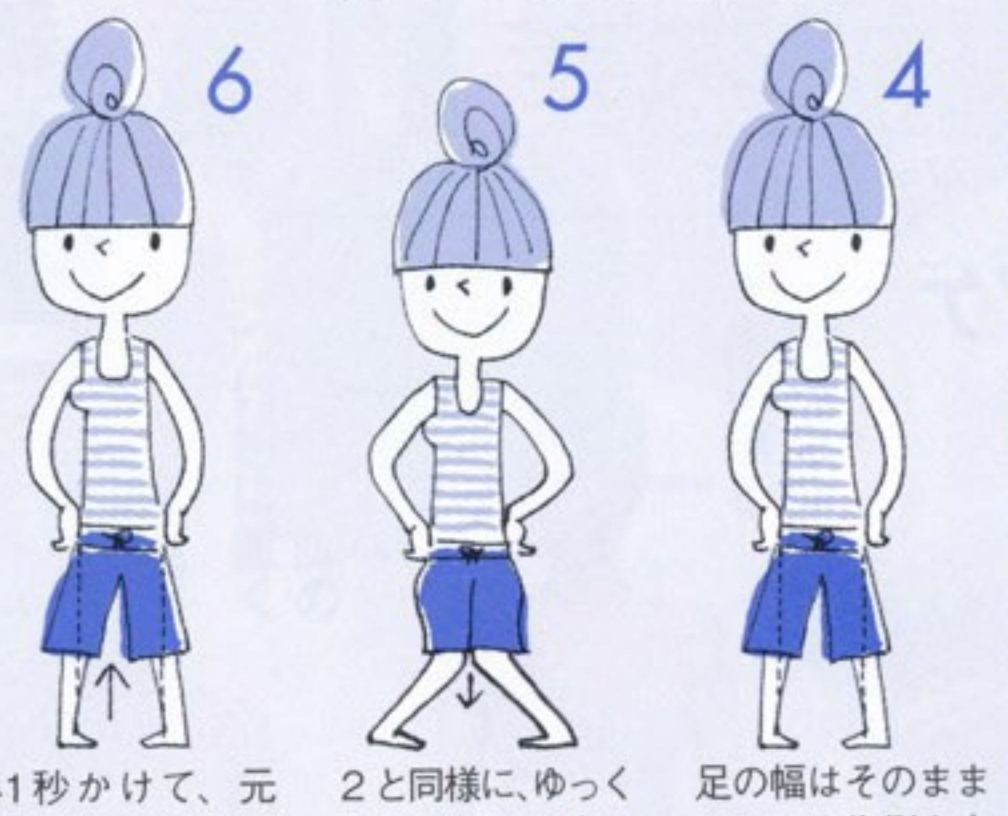
「開いて閉じる」毎月の骨盤のリズムをサポートするケア。排卵に向かう時期に「締める」方向に骨盤を動かすことで、次のタイミングの「開く」が、スムースにいきやすくなる。出血が完了したタイミングで、1回行って。



1 内くるぶしが骨盤の幅になるように立ち、つま先を外に開いて脚を一直線に伸ばす。

2 まっすぐ、41秒かけてゆっくりと腰を落としていく。上体が前屈したり反らないよう注意。

3 次に、41秒かけて元の姿勢に戻す。



4 足の幅はそのままで、つま先側を内に入れる。できるだけ脚が一直線になるように伸ばす。

5 2と同様に、ゆっくり腰を落とす。太ももどうしを押し合うように力を入れて41秒間キープ。

6 41秒かけて、元の姿勢に戻す。効果が高いので、行うのは1セットのみ。

生理4日め

骨盤が締まり出す

生理が終わるのと並行して、開いていた骨盤が徐々に締まり、位置も上に上がり始める。

だから

排泄を促して完了させる！

締まりを準備するケア

「出し切る」をイメージ

卵巣ブリージング



卵巣の上（恥骨の両角から5cmくらい上のちょっと外側）に両手を当て、卵巣で息をしているようにイメージしてゆっくりと呼吸する。こうすることで「出すべきものを出し切る」機能が働きやすくなる。

生理1～2日め

排泄モードの体に

骨盤が開き切り、今まで蓄積モードだった体が排泄モードに。体内の水分や上気した体温が抜け始めてくる。

だから

体の緩みをキープ！

緩みをキープするケア

生理中も実践したい

足湯・瞳蒸しタオル

骨盤の緩みに目の疲れは大敵だから、P.162～163で紹介の、目を癒すケアを実践。目を疲れさせないことは常に心がけたいポイントだけれど、特にこの時期は意識して、目や頭を休まるようにして。

これは避けたい！

目を疲れさせること、体を冷やすこと、頭蓋骨に刺激を与えること（美容院などもこの時期は避けるのがおすすめ）。セックス、歯の治療（骨盤と連動して動くという説があり、骨盤が動きやすい生理中は避けたほうが無難）。

生理後は新しいコスメを試すチャンス！集中ケアのしどき



ハリに働く新成分を配合。顔全体にも使える。エスト リフトサポート マルチエフェクター 30ml ¥8,400



薬用有効成分AMP配合。大塚製薬 インナーシグナル リジュブネイトクリアアップアイズ 9g ¥5,250



1か月集中ケア用キット。カネボウ化粧品 ルナソル アイエッセンスキット 朝用・昼用目もと美容液 各10g アイエッセ

毎日のスキンケアで差をつけるほんの1テク

アイクリームの"効き"をよくする正しい塗り方

既に形となって現れてしまった目の疲れには、肌にダイレクトにアプローチするコスメで対処。ただ、どんなに有効な成分も、きちんと肌奥部に届かなければ効果半減。老廃物を流して、成分が入り込むスペースを用意してあげて。巡りを刺激することで血流もアップ。成分の浸透がよくなり、肌の再生スピードも高まるはず。

"効き"をよくする塗り方のお作法

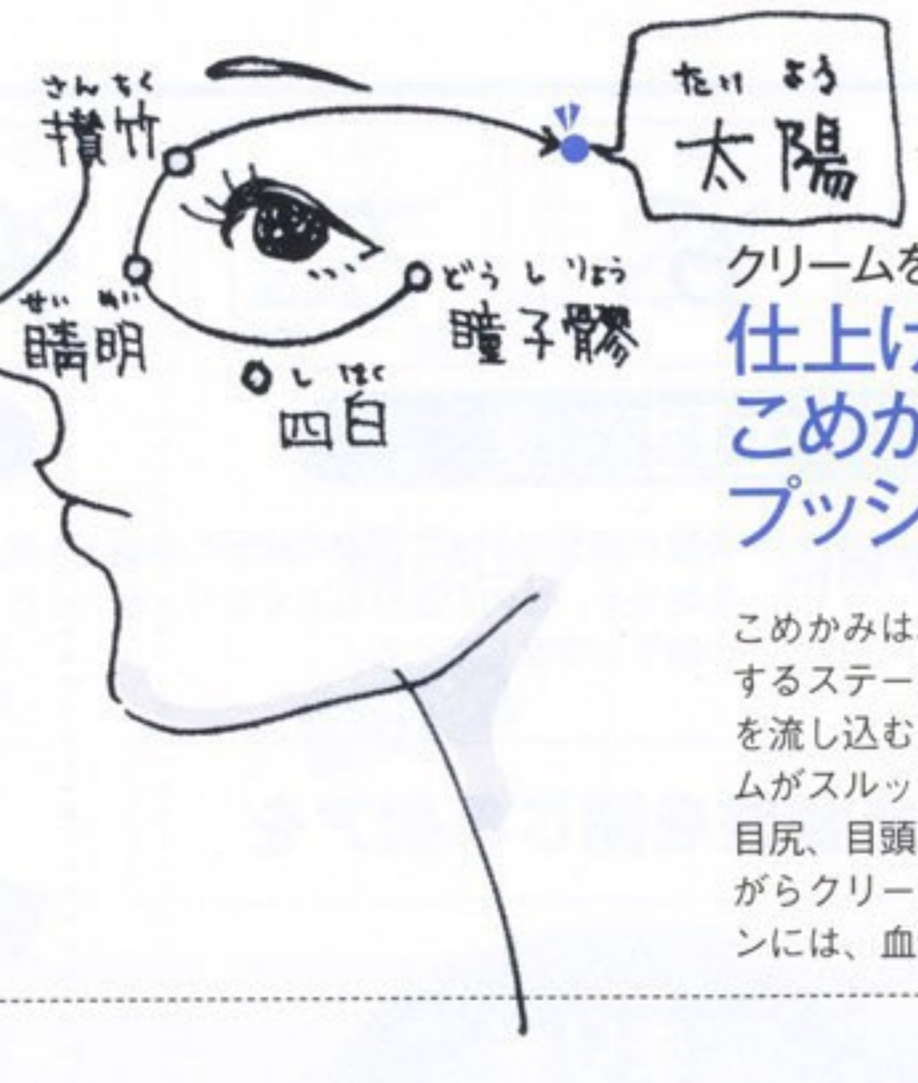


シワを引きのばしてシワ奥に栄養をイン！

手をチョキにしてシワやたるみを引きのばし、反対側の指でポンポンとクリームをたたき込む。

たるんだ涙袋はぷくっとふくらませて

肌がたるんでクリームを塗りにくい目の際は、指の腹で押し上げると、ぷくっとふくらんで、塗りやすくなる。



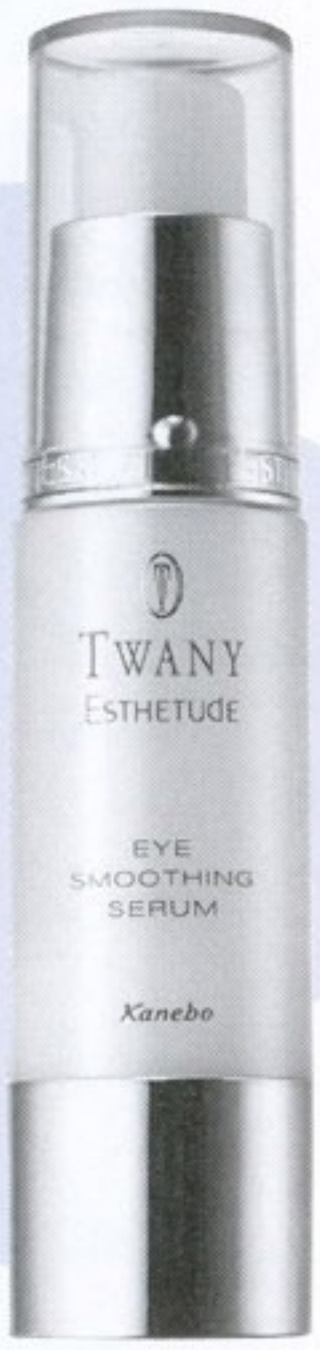
クリームを塗るときは仕上げにこめかみをプッシュ！

こめかみは、目元の老廃物を集積するステーション。ここに老廃物を流し込むことで、塗ったクリームがスルッと入りやすくなる。下目尻、目頭、こめかみへと流しながらクリームを塗って。このゾーンには、血流UPのツボも密集。

引き上げたシワをホールド！



ピタッとその場にとどまるうるおいのコク。ロート製薬 オバジダーマフォース アイ 20g ￥6,300

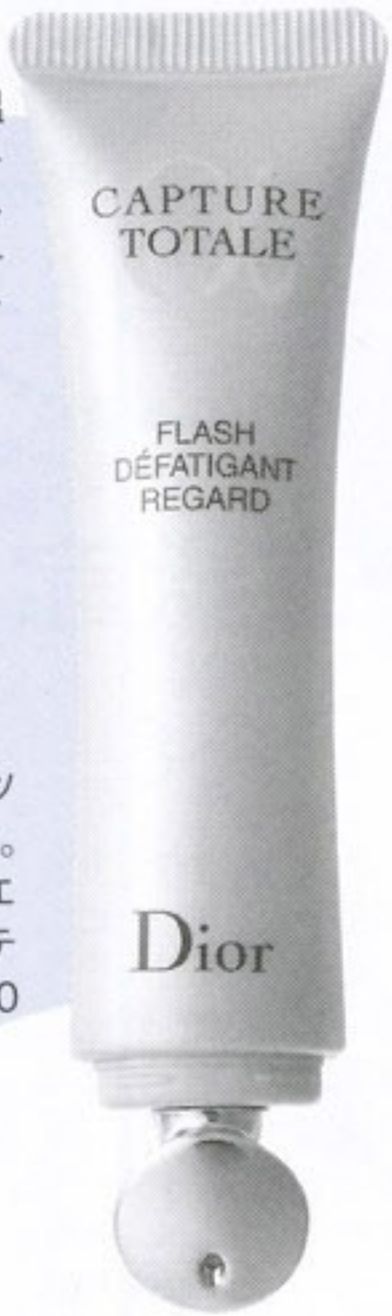


カネボウ化粧品 トワニー エスティチュード アイスムージングセラム 15g ￥5,250（10月16日発売）

老廃物を流すツールつき！



陶磁器スプーンでツボ押し＆巡りケア。アユーラ センシエンス バイタラクティブ アイポット 30g ￥10,500



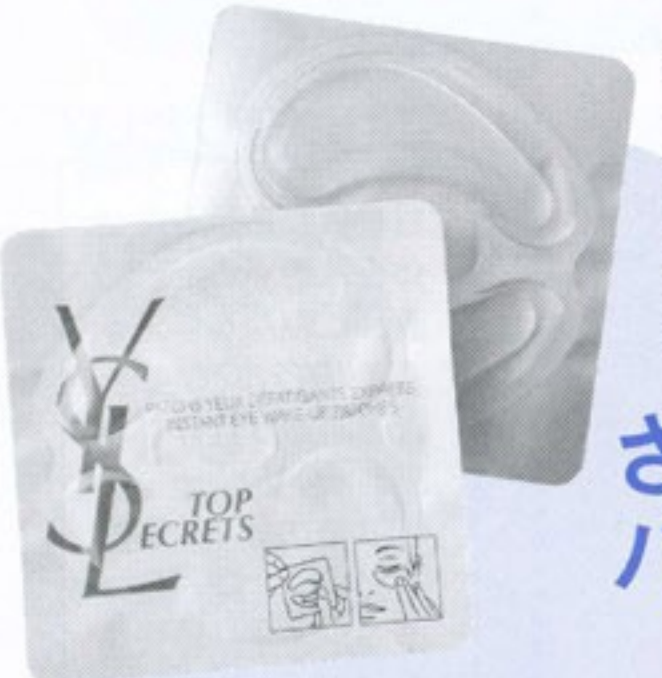
チューブ先端が低温の金属性アプリケーターに。パルファン・クリスチャン・ディオール トータル アイ R 15mℓ￥10,500

アイクリームを導入するプレ美容液



洗顔直後に使う美容液。石澤研究所 ナチュレル アルガン ブースターセラム 15mℓ ￥5,775

さらに重ねパッチで効果アゲ

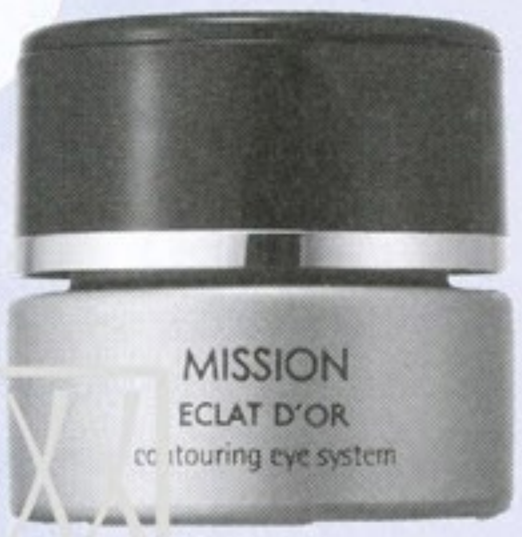


美容成分でできたジェル。イヴ・サンローラン・ボーテ トップ シークレット インスタント アイ パッチ 2枚×8セット ￥6,825



ケア成分の代表格、レチノールを配合。資生堂 エリクシール シュペリエル レチノバイタル アイマスク 12包入 ￥5,040（編集部調べ）

目の周りの皮膚特性に着目した新コスメ



目袋をケア。エイボン ミッション エクラ ドール コントゥアリング アイ システム クリーム15g バーム2.5g ￥8,200



こめかみや眉間もケア。ヘレナ ルビンスタイン プロディジー アイゾーン セラム 20mℓ ￥11,550（10月23日発売）



塗り方のお作法指南

ビューティ・ディレクター
小林ひろ美さん

リンパや血液の流れを意識した、肌自らの再生力を高める美容術を提案。『ねてるまエステ』（泰文堂）などセ…

この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにあります。

ニーマル先生の連載から、ますます火がついているヨガブーム。
でも、正しくやらないと効果は半減…。今こそ、正しいヨガを見直してみませんか?

正しいポーズで効果UP!
見直しYOGAプログラム

伸ばすところ
曲げるところ
脚の角度
手の位置…

心も体もリラックスできるヨガは、
短時間でも効果を得られる最高のエクササイズ。
ですが…、毎日続けるうちに正しいポーズから
ラクなポーズに流されてはいませんか?
これを機に自分のヨガを見直しましょう!

撮影/中島正男　ヘア&メーク/冬木慎一(HAIR DIMENSIONⅡ)
モデル/安島三恵、市川愛紗　撮影協力/石原久美
デザイン/GRACE.inc　構成/一寸木芳枝

効果的なヨガポーズは、1日で習得できるものではありません!

腰痛、頭痛、肩コリなどの症状のほとんどはストレスが原因。ヨガがみなさんの支持を得ているのは、そのストレスを取り除き、体だけでなく心も一緒にリラックスできる効果があるからなんですね。だからこそ、ヨガが浸透するにつれ、自宅でセルフヨガを行う方も増えてきました。ところが、セルフだけでは、どうしても正しいポーズから離れ、自己流になってしまうのが現実。私のスタジオの生徒さんでも、2週間クラスをあけてしまうと、次に正しいポーズを自分だけでとろうとするのはたいへんですからね。

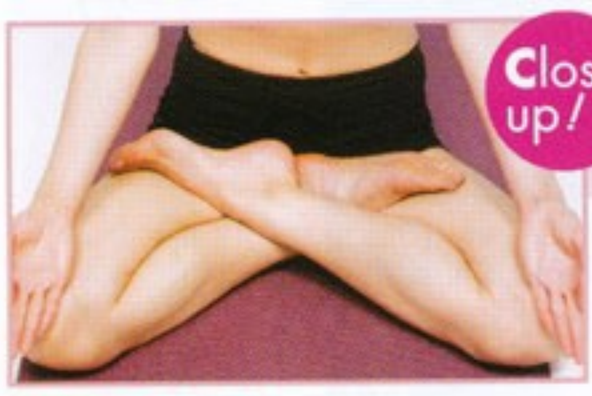
ヨガはカタチ的にはできているように見えても、それでは意味がありません。〝正しく効かせる〟ことが大事なのです。

あなたのそのヨガ、
正しく
できていますか?



基本中の基本! 正座と蓮華座からおさらい

眼想時のポーズといえば…**蓮華座**



Close up!

両足のかかとが体につくように!

↑かかとは太もものつけ根の上に乗せるイメージ。足はどちらが上でもかまいません。



1 両脚を伸ばして床に座る

2 右足を左脚のつけ根に置く

3 左足も同様に右脚のつけ根に

4 手のひらを上に向け、人さし指と親指で輪を作り、目を閉じる

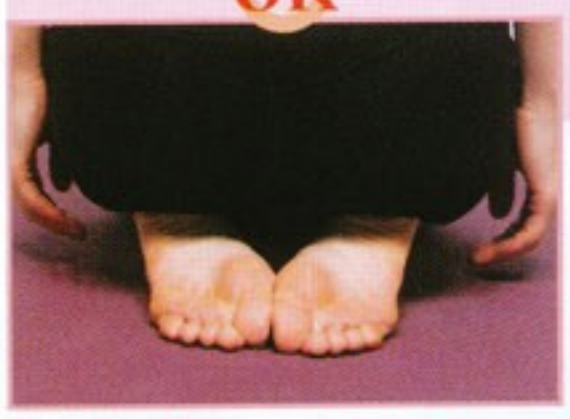
和式とは異なります!**正座**



OK

親指はくっつけるだけ

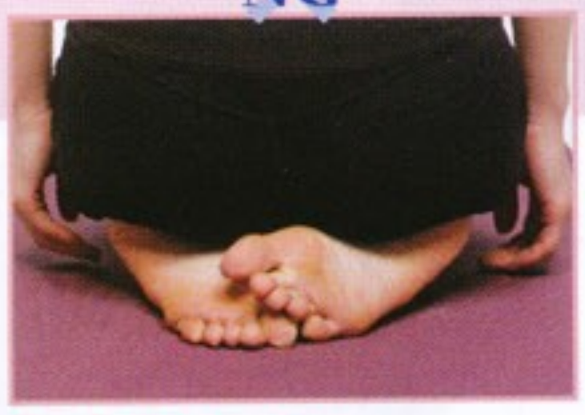
↑親指どうしの側面をくっつける



NG

親指は重ねない

↑日本式の正座では親指を重ねますが、ヨガでの正座は重ねません。



床に正座して座る

シャーリング　Vネックブラ¥8,700、スリムミニショーツ¥9,800、ヨガマット¥11,500(イージーヨガ　ジャパン)

Nirmal Raj Gyawali ニーマル・ラージ・ギャワリ

自らの名前でもあるニーマル(Nirmal)という言葉はサンスクリット語で「精水」の意味。母国ネパールで祖父の創設したアシュラム(アーユルヴェーダに基づく治療やカウンセリングを行う施設)で祖父を師に、9歳よりヨガの研鑽を積む。ハタ・ヨガと自然療法を学び、1993年に学位、'98年には博士号を取得。2003年に来日して以後、アーユルヴェーダの師としてヨガの普及に尽力。'09年には満を持して自身のスタジオ『ヨガ・アシュラム・ジャパン』(☎03・3445・9984)を東京・目黒にオープン。ここでは本格的なアーユルヴェーダの施術も受けることが可能に。10月24日(14〜17時)は、江の島展望灯台にて、今年で3回めを迎えるヨガイベントを開催予定。
HP:http://www.nirmalyoga.com

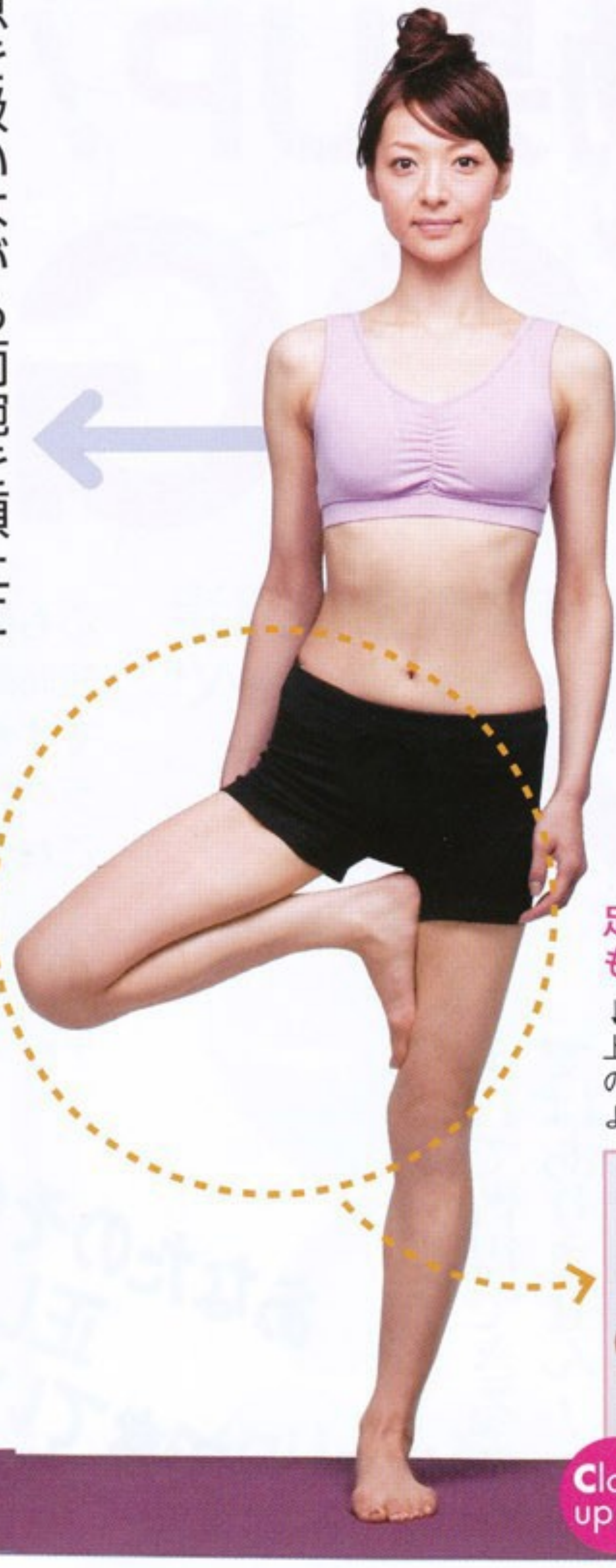
シンプルでイージーだからこそ、細かい部分をチェック！

木(ツリー)のポーズ

1 床にまっすぐに立つ



2 右脚を曲げ、左脚のつけ根部分に置く



足裏をベッタリ ももにつけよう

↓足を置く位置は、ひざ上部分に親指が、太もものつけ根にかかとがあるようなイメージです。



Close up!

3 息を吸いながら両腕を頭上にまっすぐ伸ばし、両手を合わせる。トップの位置で呼吸を止め、10秒間キープ



左右 各10回

Close up!

後ろから見ると…

↑両手を合わせますが、親指どうしはクロスさせて。ただし、親指自体に力は入れない。

効果・効能
- ■便秘解消
- ■股関節強化
- ■バランス感覚調整

POINT

便秘で悩んでいる人にオススメなのがツリーのポーズ。行う前にぬるま湯を1ℓ飲むとより効果的。ポーズと水がダブルでおなかにプレッシャーをかけ、便意を促進します。



簡単そうに見えて、実は難易度高いんです！

コブラのポーズ

POINT

体を大きく反らすことで、体をまっすぐにリセットする効果があります。簡単に見えますが、実は難しいポーズの代表なので、細かいところまで要チェックです。



効果・効能
- ■腰痛解消
- ■猫背矯正
- ■バランス感覚調整

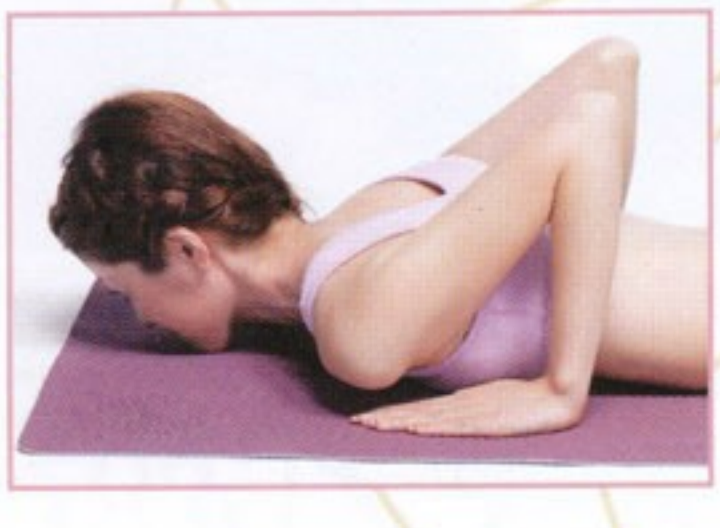
5〜10 セット

1 足先をそろえて うつぶせになります



2 両手を床につき、息を吸いながら胸を反らします



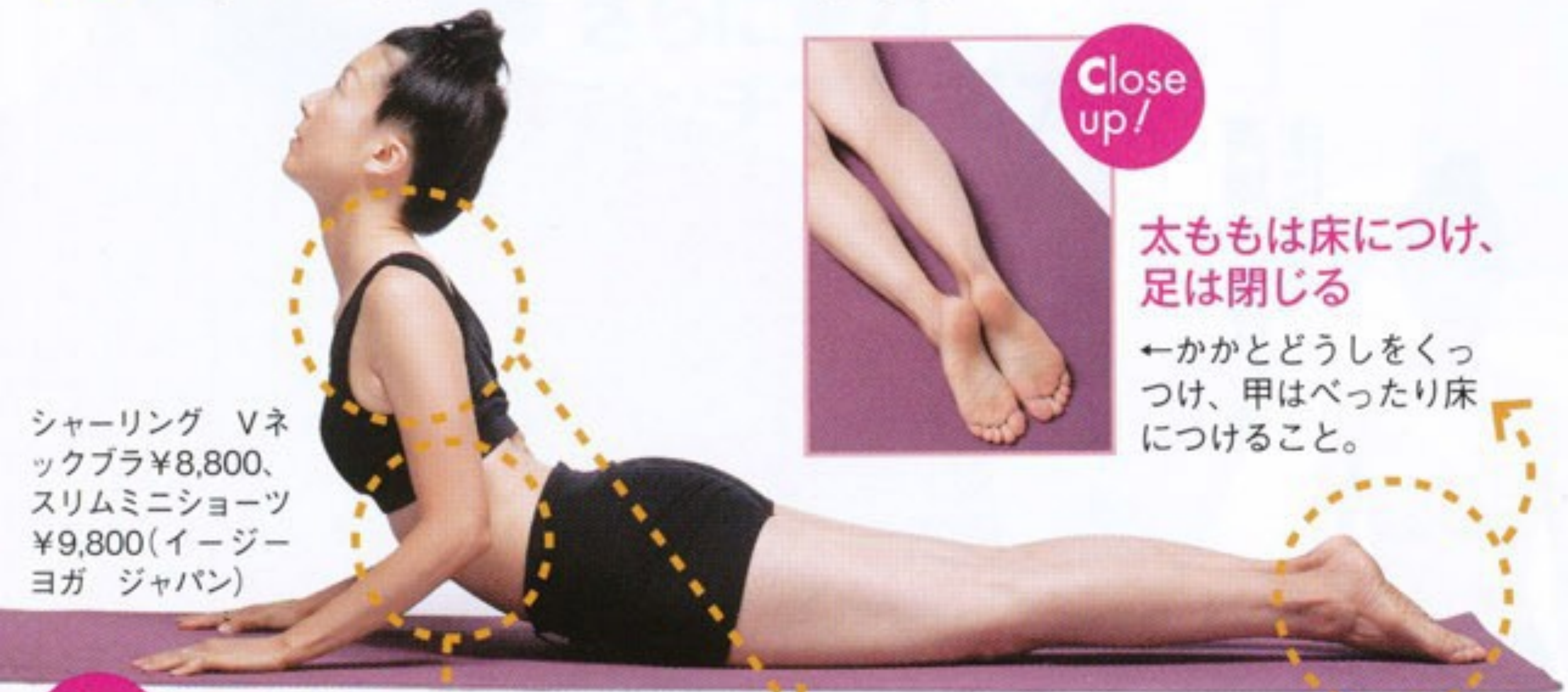


手の位置は胸の横！

→手を胸よりも上の位置に置かないよう気をつけて。ひじから下は床に垂直に。

先生にやってもらいました！

3 天井を仰ぎ見るくらいに顔を上げたら、そこで息を止めて10秒間キープ

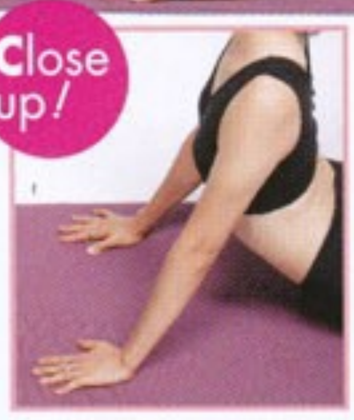


シャーリング Vネックブラ¥8,800、スリムミニショーツ¥9,800（イージーヨガ ジャパン）

Close up!

太ももは床につけ、足は閉じる

←かかとどうしをくっつけ、甲はぺったり床につけること。



Close up!

ひじはまっすぐ

←できるだけ床に垂直に。体は腰から反らせるイメージです。



Close up!

肩は常にリラックス

←肩が前に出たり、首が中に入ってしまうのはNGです。

これでは効かない！　やってしまいがちNGポーズ



Close up!

肩に力を入れ、首をすぼめない

←首に力が入ると、リラックスどころかポーズがガチガチに…。



両足が離れないこと

→腰やお尻が不安定だと足が離れてしまうので、下半身は安定！

NG

Close up!

内臓・分泌系に働きかける定番ポーズ

三角のポーズ

効果・効能
- ■首痛解消
- ■腰痛緩和
- ■内臓のマッサージ

POINT

内臓をマッサージし、刺激を与えるポーズです。体のわきが伸びるので、ストレッチ感覚で行う人が多いのですが、ポイントをきちんと押さえないと、体の内側まで効きません。しっかり確認を。



左右各5回



1
床にまっすぐ立つ



2
両足を肩幅の2.5倍ほど開いて立つ。足先は前に



3
両腕を伸ばしたまま、肩の位置まで上げる



4
大きく息を吐きながら、おなかを引っ込めて上半身を右に倒していく。右手はすねや足首など、柔軟度に合わせて置きやすい場所に置き、左手は天井方向にまっすぐ伸ばす。10秒息を止めてキープ

おなかは伸ばすのではなく、引っ込める！

↑腹筋を意識しておなかにグッと力を入れて。内臓を刺激するポイントはココなんです！

猫のポーズ

単純な繰り返しでも奥は深い！

効果・効能
- ■腰痛緩和
- ■猫背矯正
- ■胸郭・肺の強化

POINT
腰痛の原因は腹筋が弱まること。猫のポーズは、腹筋を鍛えながら、たわんでしまった背骨をまっすぐに戻す効果があります。背中を反る⇔丸める、を繰り返すのがポイント。背骨の動きに注目して。



1 床に正座をして座る



2 両ひじを両ひざからコブシ1個分離れた床につける



両ひざ、かかとどうしは離す
↑座るときに両ひざを軽く開きます。このとき、ひざもかかとと一直線上に置いて。



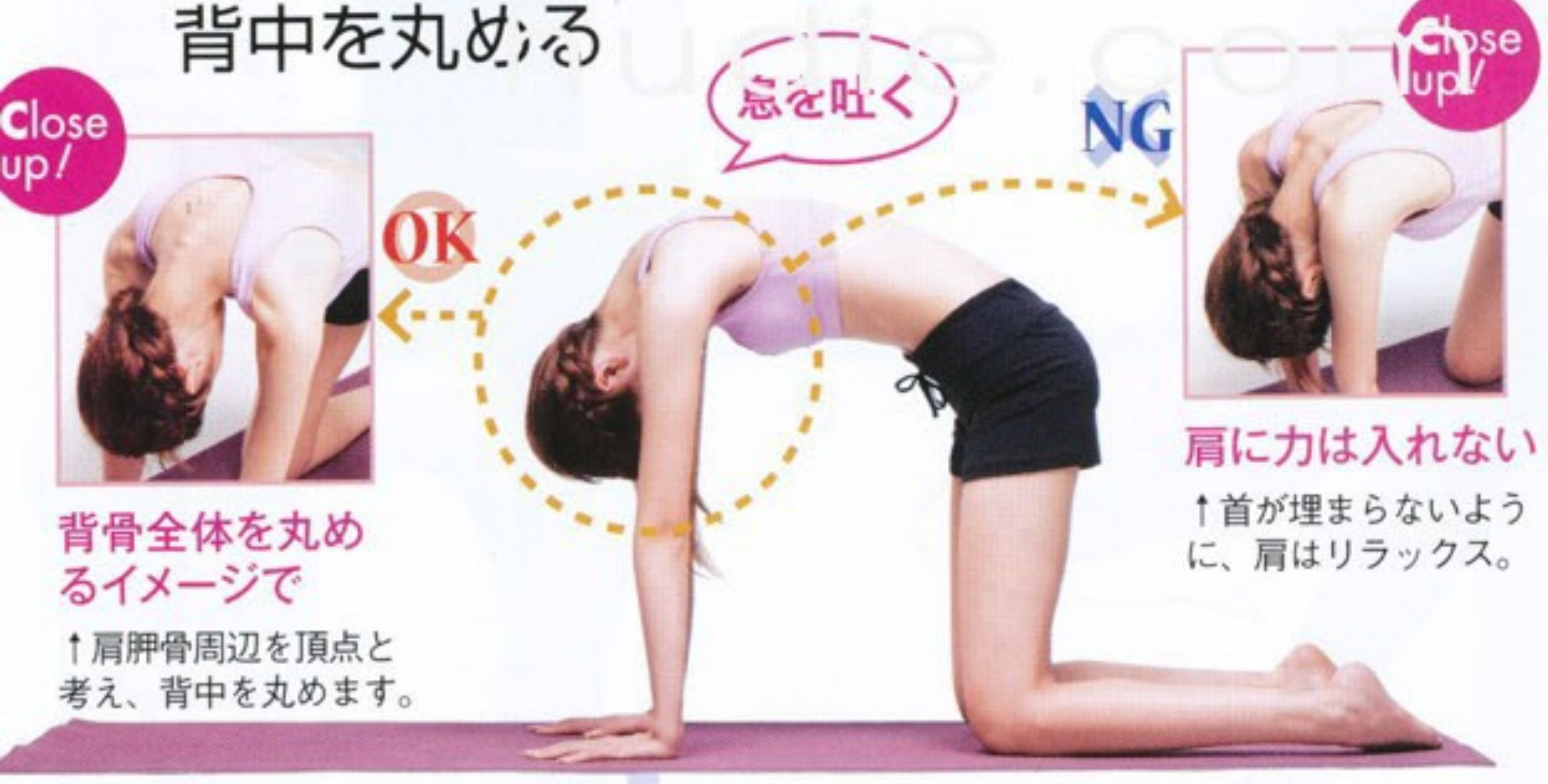
3 両手の位置はそのまま、腕をまっすぐ伸ばす



4 両腕と太ももが平行になるように、お尻を上げる



5 胸の中心を天井に向かって押すようなイメージで、息を吐きながら背中を丸める



背骨全体を丸めるイメージで
↑肩甲骨周辺を頂点と考え、背中を丸めます。

肩に力は入れない
↑首が埋まらないように、肩はリラックス。

6 息を吐き切ったら、吸いながら胸を前に押し出すようなイメージで背中を反らしホールド



首はすぼめない

お尻を落とさない
↑両腕と太ももはまっすぐ、平行にキープするのがポイント。

5⇒6を往復5回

うさぎ(ラビット)のポーズ

心身ともにリラックスできるポーズといえば

効果・効能
- ■肩コリ緩和
- ■ストレス解消
- ■頭をスッキリ

POINT
仕事の疲れやストレスで頭の中がゴチャゴチャしているときに有効なポーズ。力を抜くことだけに意識を集中すると、ポーズ終了後は頭がスッと軽くなりますよ。長くやればやるほど効果的です。



1 床に正座し、両腕をまっすぐ頭上に



2 お尻とかかとをくっつけたまま上半身を前に倒し、額を床につけて力を抜く



鼻呼吸で3〜5分

お尻が浮いてしまう人は…



↑写真のように上体を前に倒し、額を床につけるとお尻が浮いてしまう場合は…。

座布団やタオルを挟んでOK
←バスタオルなどで浮いた部分をカバーすればよりラクに。



ストレッチ感覚では効きません！

ねじりのポーズ

効果・効能
- 肩コリ解消
- 腰痛緩和
- 腹部全体の内臓強化

POINT

背骨や脊髄神経を整えるのにいいポーズです。また、ねじることで内臓、特に消化器系のすい臓と肝臓を刺激し、強化します。肋骨間の筋肉を広げるので、心臓や肺の機能強化にも◎。



鼻呼吸で
左右
各60〜90秒

1 両脚を伸ばして床に座る



2 右脚を左ひざの外側に置く



3 右ひざを左胸のほうにぎゅっと寄せる



4 右ひざを左肩でブロックする。左脇下にスペースは開けない



5 そのまま左手は伸ばし、右足首をつかむ。右手は後ろに置く

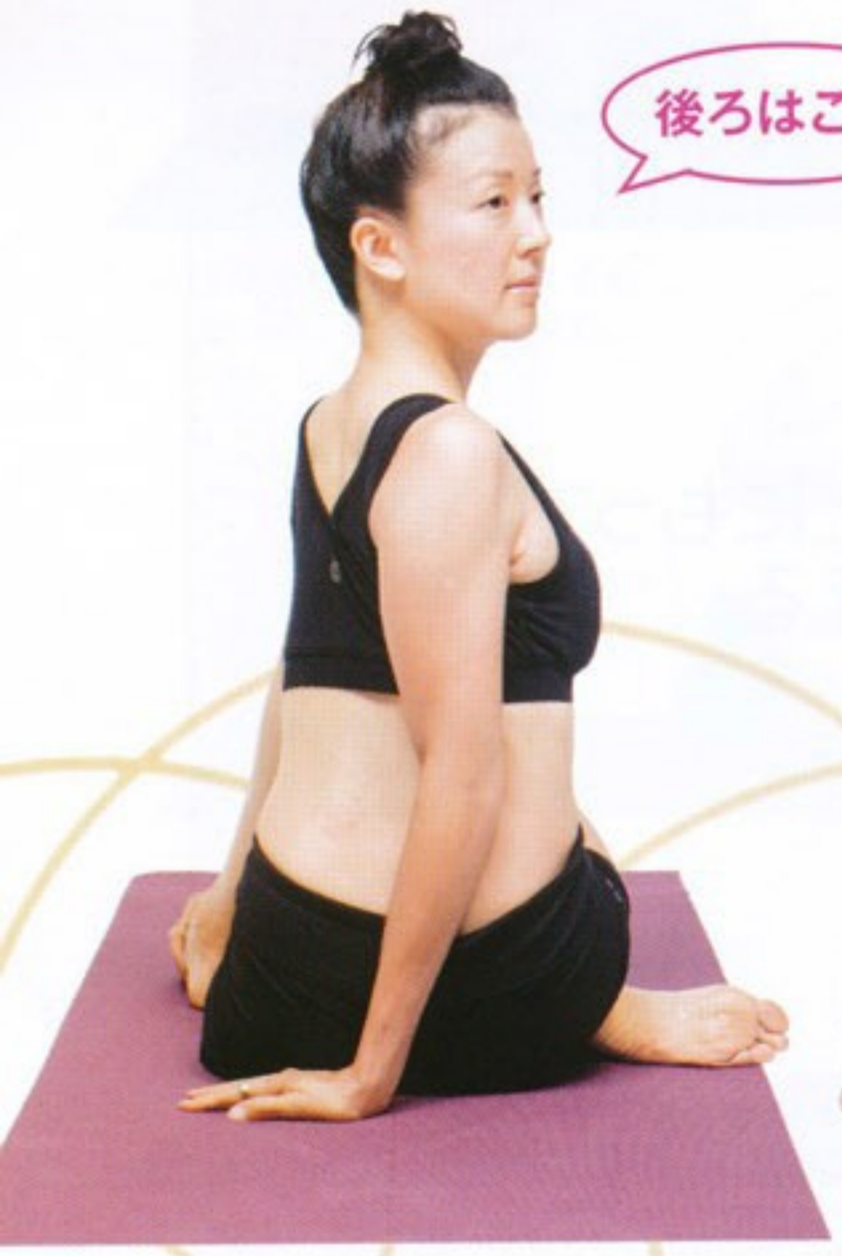


↗右手は背中の中心に沿って後ろに置く。手首は背中の中心に。手の指は左お尻の横。

6 首と肩、腰を右後ろにねじる

先生にやってもらいました！

後ろはこう！



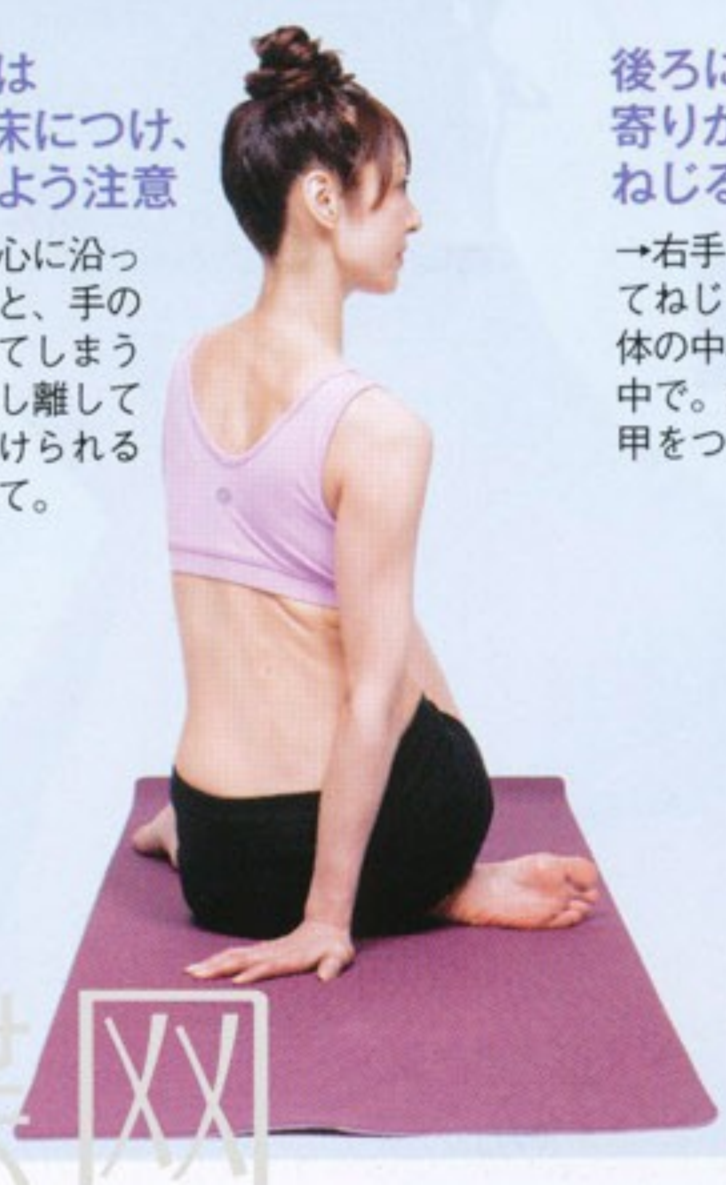


→顔だけをねじるのではなく、胸からねじるのがコツ。

体が硬いと…

手のひらはぴったり床につけ、浮かないよう注意

→背中の中心に沿って手をつくと、手のひらが浮いてしまう場合は、少し離してベッタリつけられる部分を探して。



後ろに寄りかかりながらねじるのはNG

→右手に体重をかけてねじるのではなく、体の中心は常に真ん中で。左手も右足の甲をつかむこと。



肩立ちのポーズ

全身にエネルギーチャージ

効果・効能
■集中力向上
■血行改善
■エネルギーチャージ

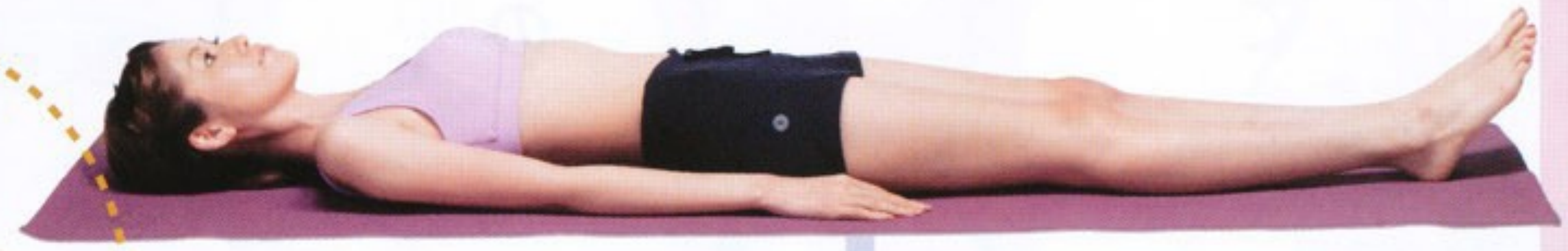
POINT

全身に活力を与える肩立ちのポーズは、体が不調なときの万能ポーズ。ただし、首や肩に痛みがある場合や生理中、高血圧や心臓病などの持病がある人は避けてください。



鼻呼吸で3～5分

1 床にまっすぐあお向けに寝る



2 両脚を閉じたまま、ゆっくり上げていく

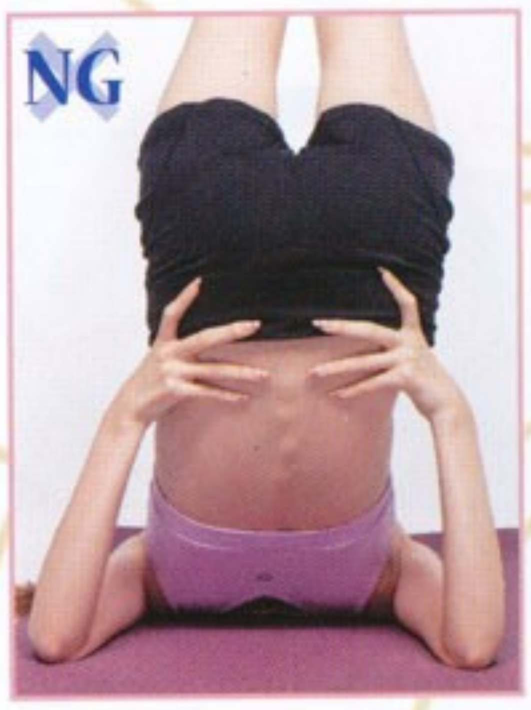


3 両ひざを額の上にもっていき、両手で腰を支える

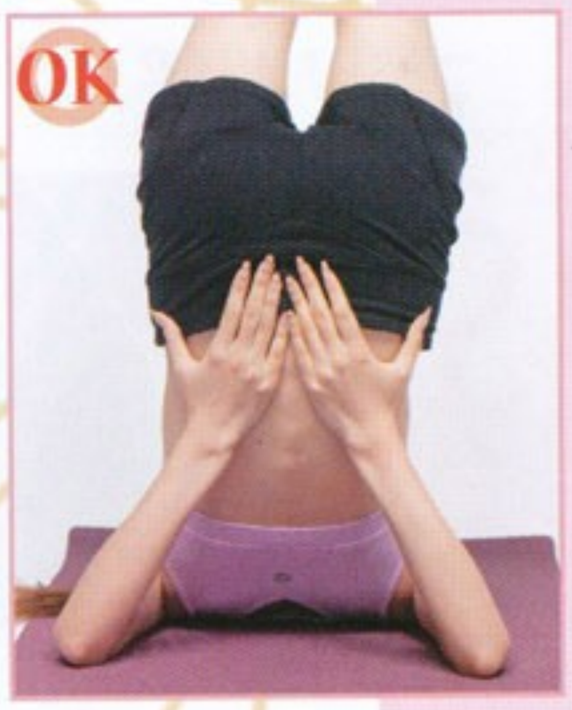


Close up!

→左のように手を置くと、曲がっている手首に体重がかかり、痛めやすくなります。手は背骨に沿って置き、軽く背中に添えるイメージで。



NG 手首に負担をかけない

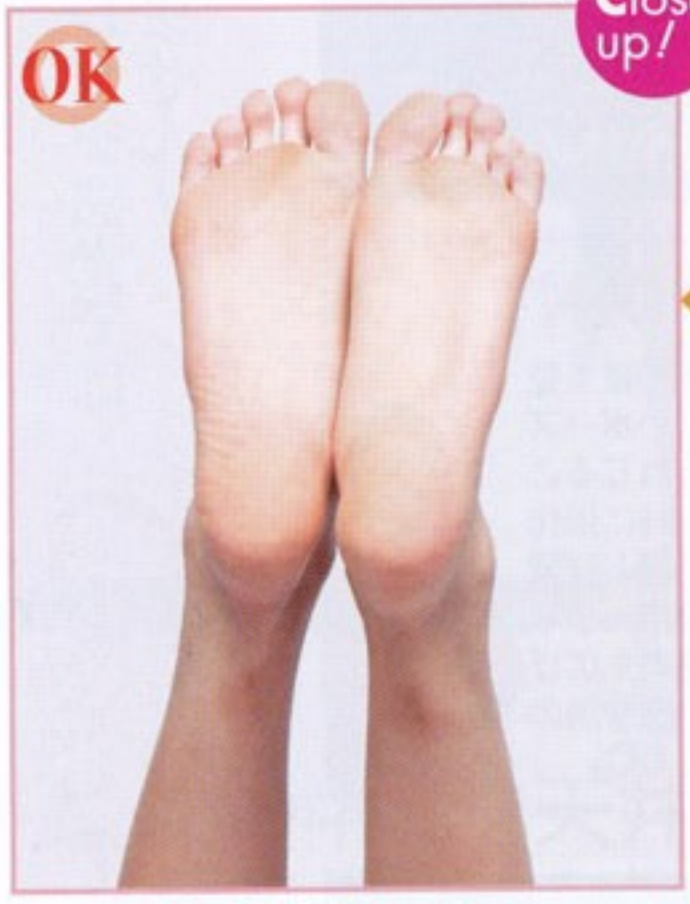


OK 背中を支える

4 両脚はできるだけ肩の真上でまっすぐ伸ばす。肩全体で体重を支え、全身はリラックス



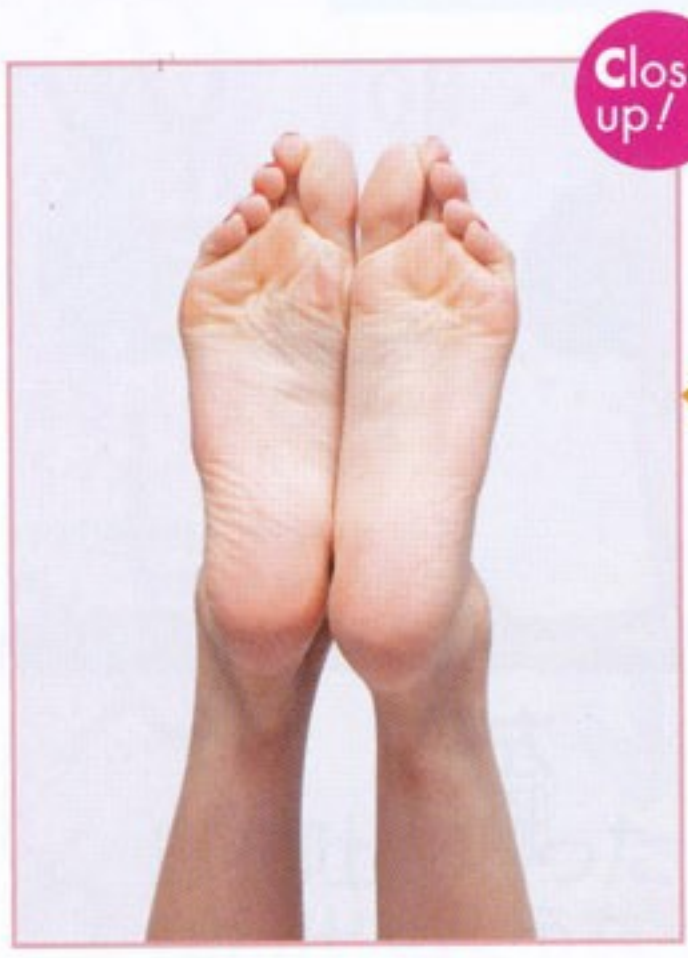
Close up!



OK **足裏もリラックス**

↑基本的に、脚全体はリラックスさせるのがコツ。足先も同様です。

Close up!

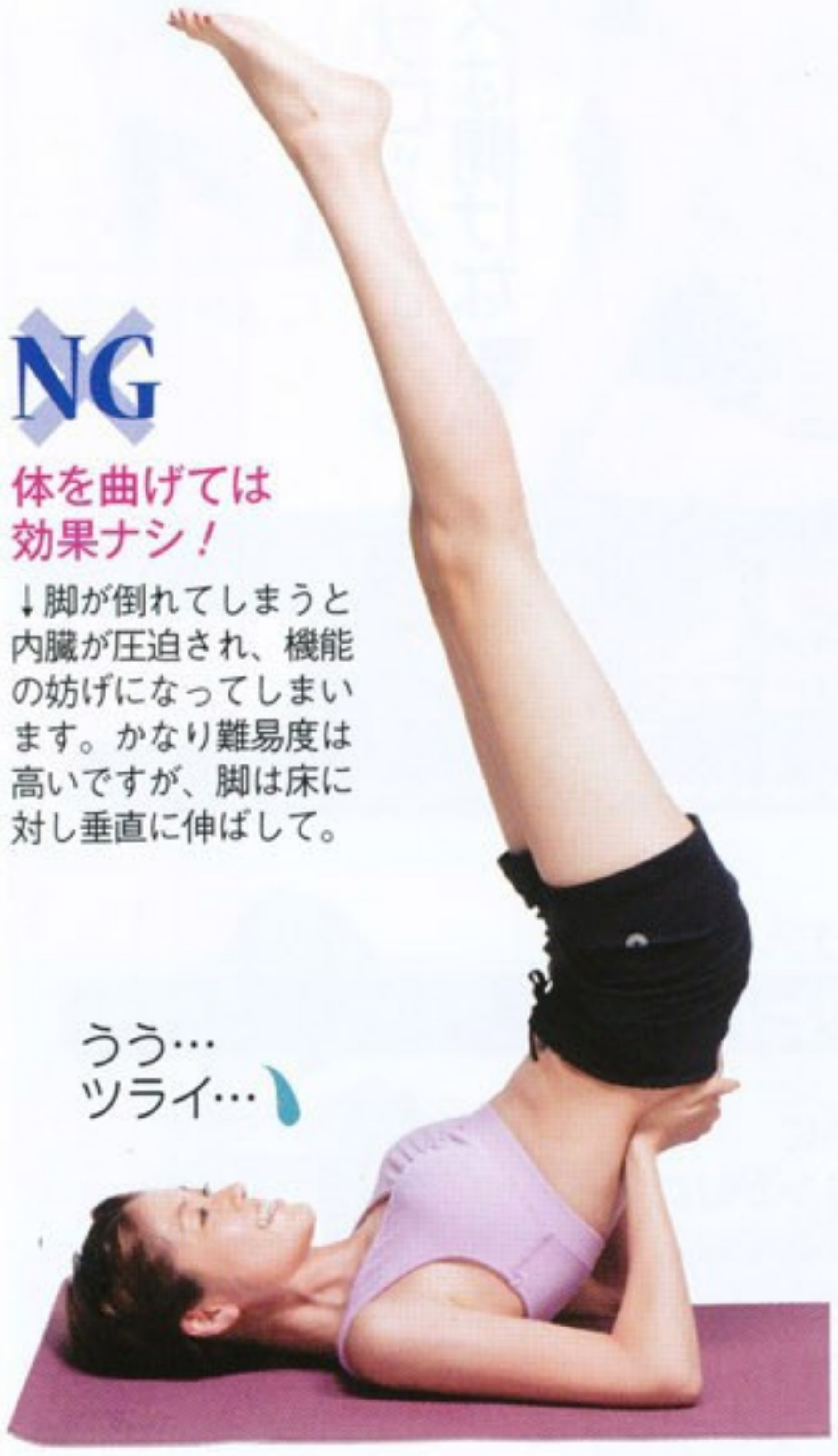


力は入れない

↑足先に力を入れると、血液循環の妨げになってしまうので、意識して脱力を。

NG 体を曲げては効果ナシ！

↓脚が倒れてしまうと内臓が圧迫され、機能の妨げになってしまいます。かなり難易度は高いですが、脚は床に対し垂直に伸ばして。



鋤のポーズ

下半身のシェイプアップにも効果的

効果・効能
- ■肝臓のデトックス
- ■脚裏のストレッチ
- ■肺と心臓の浄化

POINT

ヨガ経験者でも難易度の高い鋤のポーズ。脚をひざを曲げずにまっすぐ伸ばすのが、このポーズのメインです。腰や首、肩を痛めやすいので、自分の体調と相談しながらやりましょう。



鼻呼吸で 3〜5分

1 肩立ちのポーズから始める

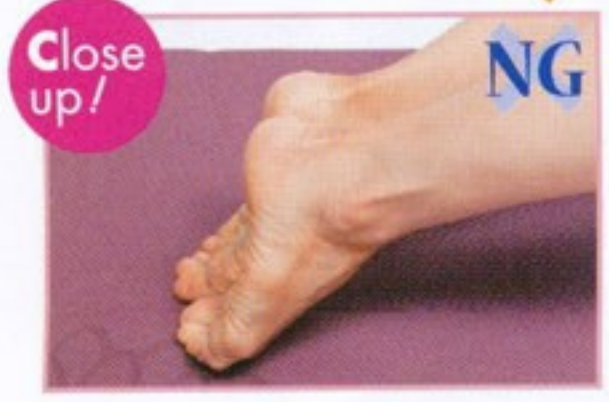
先生にやってもらいました！

2 背骨を伸ばしたまま、両足を頭の後ろのほうにゆっくり下ろす。脚全体は脱力しつつ、ひざを伸ばすことを意識する



つま先をちょこんと置くイメージ

↑この位置でキープし、鼻呼吸。肺で呼吸するイメージをもつと呼吸しやすいです。また、お腹を引っ込めるのもポイント。



つま先を寝かせない

↑体全体をリラックスさせるため、足首や指も脱力。



両手は組まない

←キープする際に手を組む人がいますが、手は組まず手のひらを床に。



座骨神経に問題があると…

←お尻と太ももの筋肉が衰えていると、左の写真のように脚がまっすぐ伸びません。最初は少しずつでかまいませんので、脚をまっすぐ伸ばす時間を増やしていきましょう。

3 両足をゆっくり額の上まで戻す



4 片脚ずつ脚を伸ばす



5 ゆっくりポーズを解いていく



6 体は支えたまま右足を床につける



7 左足を床につける



8 腰を床に下ろし、脚をまっすぐ伸ばす



「ヨガを正しく行うために、覚えておきたい7つのこと」

1 ヨガを行うのに最もベストな時間帯は日の出時と日没時

朝のヨガは、人々が活動し始めると空気が汚れてくるので、できるだけ早朝に行うのがベター。日没時が難しい場合は、夜寝る前でもOK。空気がキレイな時間帯を選んで。

2 ヨガを行う部屋は、窓を開けて充分な換気を

ヨガは風通しのいい部屋で行います。できるだけエアコンはつけず、自然の風が室内をゆっくり循環するようにしてください。また、カーテンは開け、自然光を体に浴びましょう。

3 ヨガは食前に行うのがベター。食後は3時間あける

ヨガは内臓の動きを刺激するポーズも多いので、最低でも食後3時間はあけましょう。飲み物は行う30分前までに摂取して。ヨガ後に食事をとる場合も30分はあけてください。

4 ベッドの上では行わない。凹凸のない床でやる

リラックスして行いたいヨガですが、ベッドの上でやるのはNG。弾力のあるマットでは、体が沈み、バランスをとるのが難しくなります。ヨガは必ず凹凸のない床で行いましょう。

5 朝は予防、夜は治療。だからヨガは1日2回行いたい

アーユルヴェーダでは、朝行うヨガは「予防」、夜行うヨガは「治療」という位置づけです。1日2回行うことで、体全体の免疫力を上げ、疲れにくい体を作ることができるのです。

6 生理中や腰痛もちの人は避けるべきポーズあり！

注意してほしいポーズは、肩立ちのポーズと鋤のポーズのふたつ。腰痛、頭痛、首、肩の痛みがある人、生理中や高血圧、心臓病などの持病がある人は避けてください。

7 ヨガ中はなるべく水は飲まない

口を湿らす程度ならOKですが、ゴクゴク飲むのは避けてください。ポーズは、内臓や神経・分泌系に働きかけるので、水の摂りすぎはその妨げになるのです。水は始める前に飲もう。



これを機に
自分のヨガを
もう1度
見直してみて
ください

脳をスッキリ目覚めさせる 魚のポーズ

POINT

胸郭を開くので、喘息や呼吸器系の疾患に効果的です。また、腹部を活性化しますので、便秘で悩んでる人にもオススメ。ただし、高血圧や腹部を手術した人は避けましょう。



効果・効能

- ■集中力アップ
- ■視神経のリラックス
- ■イライラ解消

鼻呼吸で
60〜90秒

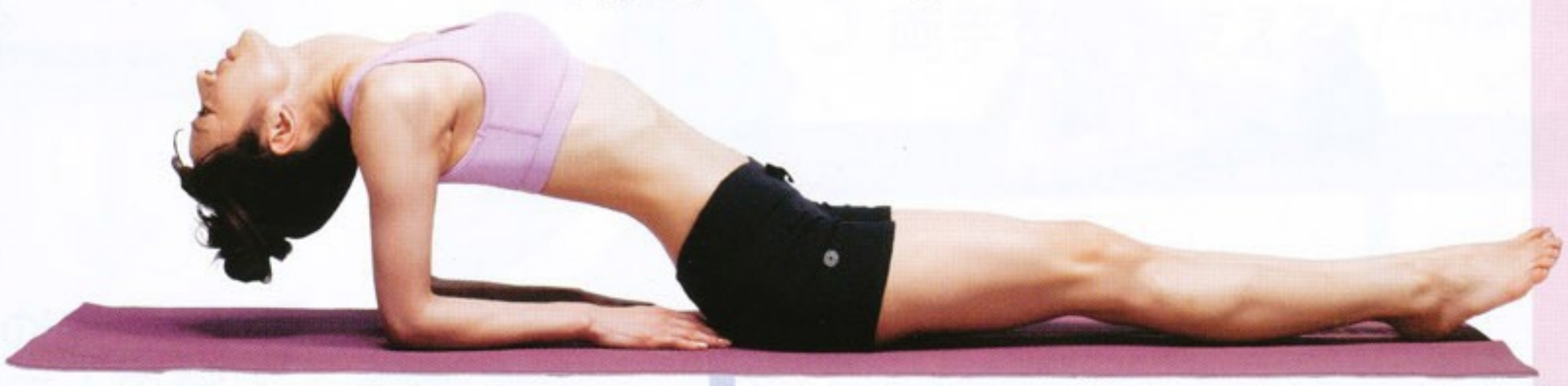
1 両脚をまっすぐそろえ、あお向けに寝る



2 上体を少し起こし両ひじで支える。手のひらは腰辺りに置き、ひじはなるべく肩下に近い位置に



3 胸を開きながら頭を少しずつ後ろに倒す



4 胸を天井に突き上げるように広げ、首、肩を脱力してキープ





ひじが直角だとよりベター

↑ひじと頭は床に対し直角であること。胸を反らすときは大きく開きます。



足は指先までまっすぐ伸ばす

↑足首は立てずにつま先までピンと張る。両脚もそろえてくっつけましょう。

衣装協力／イージーヨガ ジャパン（☎03・3461・6355）

ヘアアイロンは、今やオシャレ女子必携アイテム。
「でも荷物になるし…」とお悩みの方、いかがでしょう、
このコンパクトさ！　倉田さんの目利きに脱帽です。

Mayumi Kurata
Profile
20年以上のキャリアをもつビューティジャーナリスト。本誌のほか、さまざまな女性誌や新聞のコラム、トークショーなどで活躍している。



今月のお買いものの哲学

軽くて小さくて安い!! 携帯時代のヒット作、見っけ！

オシャレな女のコのバッグの中を見せてもらうと、だいたい入っているのがヘアアイロン。ギャル風に〝巻き〟を入れずとも、毛流れを整えたり毛先に動きをつけるだけで、印象ってずいぶん変わる。今や朝、自宅でヘアスタイルを作るだけではなく、外出先でも整えたりチェンジしたりするのは常識になっているよう。夕方、ファッションビルやオフィスビルの化粧室に行くと、鏡の前でメーク直しをしたり、ヘアスタイルを整えている女のコに出くわすことが多い。みんなアフターファイブに備えてるってわけね。

以前は、私もシャンプー後、ブラシを使って一生懸命ブローをしていたけれど、ある日ふと、下手にブローをするよりアイロンを使ったほうが簡単だし、髪も傷まないってことに気づき、今では旅行や出張、スポーツクラブにもヘアアイロンを必ず持参。だけど、オーソドックスなタイプは大きくて重いし、ガスを充填するタイプは熱量が低くてモノ足りない、と思っていたの。だから、このアイロンを見たとき、すぐに「欲しい〜！」と思っちゃった。なんといっても、全長がたった16㎝。重さはわずか112gだから、持ち運びがラク。それでいて、決してオモチャ仕様ではなく、180度という適切な温度設定。これより低いとスタイリングが決まらなくてイライラするし、プロが使っている高温タイプだと髪が乾燥しやすい。髪に直接触れるアイロン部分がセラミックになっている点も髪に優しく、艶やかに仕上がる秘密だ。



すべてに「高級感」が求められていたバブル時代、フェースパウダーのコンパクトや口紅の底に、わざと鉛の塊を入れて重くしたり、大きくてデコラティブなデザインにしていたブランドがあったよなぁ〜。存在を主張するのがヨシとされていたからなんだろうけど、当時から私は「ありえない！」と思っていた。だって、化粧品はもちろん、携帯電話やバッグなども、シンプルで薄くて軽い、という点は、選ぶときの大きなポイントだもん。さらに、このヘアアイロン、お財布に優しいお値段なところもサイコー!!　ヒット商品っていうのは、時代感覚に合っているのはむろん、私たちユーザーの気持ちを理解してくれているものなんだなぁ〜。改めて今回は、お勉強になりました！

今月のお買いもの
ミニヘアアイロン
¥3,780

セラミックコートプレートのアイロンが、髪を傷めずにツヤのあるストレートに。巻き髪は巻きたい部分からカールカバーに巻きつけ、毛先に向かってすべらせるだけ。カーラー部分が熱くならない仕様で、火傷の心配もなし。ナジャベレーネ　ストカール アイロン ミニ　¥3,780

倉田真由美の今月の小戦利品

From 沖縄1

プチサイズの超甘マンゴーをお持ち帰り



スパディレクター、河崎多恵さんのおすすめ、ミニマンゴーをゲット。キーウィくらいのサイズで超おいしく安い！

沖縄の市場などで購入可。ただし初夏から夏にかけてのみ流通している。5〜6個で¥1,000くらい。

From 沖縄2

沖縄おばあの美肌のヒミツ!?　不思議なクレイパックを発見！

天然のクレイ（泥）を丸めたパックは、古くから伝わる民間美容コスメ。水や化粧水で溶き、塗布するとツルスベ肌に。

沖縄の雑貨屋さんやお土産屋さんなどで購入可。ひとつで2〜3回分は使える。各¥250くらい。



HARNNのアロマオイル&チャームはプレゼントにも



チャームにアロマオイルを垂らし、ドアノブにかけるだけ。アロマポットより簡単でキュート。プレゼントにも◎。

チャームふたつとアロマオイルが、小さなバスケットに。6つの香りが。¥4,200／HARNN青山店

撮影／小池紀行　デザイン／萩原恵美　構成／山崎光子（スタッフ・オン）

●このページに掲載した商品の問い合わせ先は302〜303ページにあります。ただし、個人の私物については入手が難しい場合もあります。ご了承ください。

齋藤薫の今月の馨(か)る(お)女

馨＝黍（きび）のこうばしい香りが遠くにまで及ぶことから生まれた文字。転じて、いい影響を広める、感化するという意味がある。今、失われつつある〝五感〟をテーマに、齋藤薫さんがあなたを〝馨る女〟に磨きあげる！

第103回

文／齋藤 薫

撮影／池田 保　スタイリスト／小倉真希
デザイン／古川美和子デザイン室

愛される女性の秘密は〝声〟にあり!?

確かに美人。けれども、それ以上に女性も男性も惹きつけてやまない理由を持つことが、国民的人気を誇る女性の共通点。それは〝声〟の魅力、と齋藤薫さんは言います。私たちの耳と記憶に残る〝倍声〟や〝水声〟…。平成と昭和の時代を魅了した、愛される〝声〟の持ち主を分析します！



今月のキーワード 1

小林姉妹がニュースを独占した意外な理由
美人姉妹、独走のヒミツ

〝清潔な色気〟を放つ〝濡れ感〟の引力

総選挙の前後は、ニュース系ワイドショーがとってもにぎやか。その上、今回は芸能人による〝薬物系事件〟がふたつも重なってしまったものだから、まさに大忙しだったと思う。

そんな中、あらためて気付かされたのは、日本テレビ系とTBS系のニュースの顔を、奇しくもひと組の〝美人姉妹〟で分け合っていたこと。日本にたった5つしかない全国放送のうち、ふたつの局を実の姉妹が独占しているのは、考えてみればずいぶんと特異なこと。言うまでもなく、小林麻耶、麻央姉妹である。

姉妹のご両親は、さぞかし大きな達成感を感じているのだろう。だって、自分たちが産んで育てた娘二人がTVを独占。チャンネルを変えるたびに報道を仕切っているのだから。

でもなぜ、この姉妹なのか。いや、こ

れはむしろ偶然。"姉妹"としてのキャラクターを使いたいなら、同じ番組で一緒に起用しなければ意味がない。ふたつの局で姉妹効果を狙おうとするならば、せめて同じ時間帯に露出させなければやっぱり意味がない。姉は6時から8時。妹は11時から12時。

従って、この2局による姉妹起用は、あくまでも偶然なのである。だからよけいに謎めいてくる、なぜこの"小林姉妹"なのか？

だいたいがこの姉妹、あんまり似ていない。女性としてのタイプもまったく違う。可愛い系であるのは共通しているが、姉は幼なフェロモン系、妹はお嬢系。麻耶ファンは、同時に麻央ファンにはならないだろうというほどに2人は違う。

とすれば、2局独占はとてつもない天文学的な偶然？ いえいえ、この姉妹には姉妹にしか成立しない、絶対の共通点がある。"声"である。

もちろん、声のニュアンスは微妙に違うものの、さすがは姉妹、声帯はたぶんかなり近いのだろう。声の質、声の調子は本当によく似ている。鼻にかかったような、いわゆる"水声"。さらには明らかに低めの声なのに、いわゆる低音ではない、可愛い高音が混じっているような声は、歌声における"倍音"？

"倍音"とはわかりやすく言えば、音程における"1オクターブ"が一緒に鳴り出す音。この姉妹の声には、その倍音を感じるのだ。そこに、濡れたような水気がのっかってくる……じつはこの声に、人々を虜にしてしまう力があるのだ。まず、宇多田ヒカルをはじめ、大成するアーティストはみな"倍音"の声の持ち主と言われるように、"倍音"はともかく人の耳に残り、理屈ぬきに人の心をとらえ、言葉を強く訴える力があるらしい。

一方"水声"の水感は、特に異性に対して強い引力を持っている。声に限らず、肌や瞳、髪にも"濡れ感"を感じさせる女性は、それだけで"清潔な色気"を放つことになる。これも、人間は胎内で水の中にいたことで、水を感じると理屈抜きに安らぎを感じるせい？ だから、夜のニュースには特に"水声"が起用されることが多くなるのだ。そう、滝川クリステルも典型的な"水声"だ。

かくして、声がいかに重要か、わかったはず。女の好感度はむしろ、声が握っているのである。

今月のキーワード 2

その人が、好感度No.1であり続けた意外な理由
昭和のマドンナの謎

"濡れ感"と"ハスキー"の両立のすごさ

先頃、昭和を代表する女優の死が大きな話題となった。"孤独死"そのものの方が大きくクローズアップされてしまったものの、確かにこの人は、かつて圧倒的な人気を誇る、好感度抜群のスター女優だった。今でいうところの松嶋菜々子と篠原涼子を合わせたような存在。

いや、厳密に言うとそれ以上。その人"大原麗子"は、もっと小悪魔的だった。なのに、好感度No.1女優を長年キープし続けていたわけで、小悪魔な好感度という不思議な支持を得ている女優は今、どう探してもいないのである。まあ、今いちばん近いところにいるのは、北川景子あたり？ ただ、その類希な支持にはひとつのヒミツがあった。

ここでも重要な決め手となるのが、"声"。この人の声もきわめて特殊で、じつは小林麻耶、麻央姉妹の声とも驚くべき共通点を見せるのだ。

やっぱり"低めの声"なのだが、完全な低音ではない。どこかに可愛らしい高音のニュアンスが混じっている。つまりやっぱり"倍音"。しかもこの人の声は、鼻にかかっていることでもつとに有名だった。全盛期も、声が魅力的な女優として話題を呼んでいたほど。

しかもその声で「少し愛して。長く愛して」と囁くお酒のCMの台詞は、ひとつの伝説にもなっている。むしろ、この台詞そのものが好感度のキモだったという説もあるが、やっぱりあの声で言ってもらわないと、男はぐっとこないのだそうである。

そして、この人の声には、さらにもうひとつ、小林姉妹の声にもない要素が加わってくる。"ハスキー"でもあることだ。

このハスキーの有無が、言ってみればアナウンサーと女優を分けるものかもしれないが、それにしても濡れ感とハスキーが両立するって、すごいこと。なぜなら、ハスキーボイスとは、文字通り枯れている声を指し、乾いた声とも表現する。水声は濡れていて湿気があるから水声なわけで、ハスキーの乾きとは完全に矛盾してしまう。

でも、おそらくここで"倍音"がモノを言うのだろう。1オクターブの低音と高音で、低い方がハスキー、高い方が水声？ そういうしくみになっていたに違いない。

従ってこれはかなりかなり特殊な声。声は生まれつきのものだから、ぜったい真似できないと言うかもしれないが、ここでは声がいかに大事なものなのか、そこをあらためて認識し直してもらいたいのである。

じつはやはり長く好感度No.1であった松嶋菜々子も、まさしく鈴をころがすような声が人気の大きな決め手となっていた。加えて女子アナ界において、好感度No.1を長くキープしているフジテレビの高島彩アナも、女子アナ界ではもっとも"鈴をころがすような声"の持ち主。倍音、水声、ハスキーボイス、そして鈴をころがすような声……どれでもいい。どれでもいいが、要するに声の個性が人の耳に残っていき、いつの間にか好感度につながっていく。そのことだけは覚えていてほしい。声の個性を侮ってはいけないのだ。

齋藤 薫／美容ジャーナリスト
女性誌編集者を経て美容ジャーナリスト／エッセイストへ。女性誌において、多数の連載エッセイをもつほか、美容記事の企画、化粧品の開発・アドバイザーなど幅広く活躍。新刊「なぜ、A型がいちばん美[illegible]ほか『されど"服"で人生は変わる』『あなたには"品"があ[illegible]』など著書多数。

肌に吸いつくようになじみ、
明るいツヤ肌に仕上げる

パリュール ゴールド フルイド

肌に塗布した瞬間に、ぴたっと吸いつくようになじみ、薄い皮膜を形成し、肌に密着します。「エクラ ドール ピグメント」の働きによって、色ムラや気になるシワをカバー。シワや毛穴の影も、なめらかに消し去り、明るいツヤ肌に。肌をしっとりと保ち、時間がたってもなめらかさをキープし、若々しい輝きが持続します。SPF15/PA＋＋　全5色 30mℓ ￥11,130



ゴールドの輝くオーラを味方につけて
極上スキンを手に入れる！

ジュエリー肌へと導く 新ファンデーション

〝ゲラン〟のベースメークライン『パリュール』から、新ファンデーションが登場！
今度の『パリュール』はゴールドのパワーに着目しています。若々しく健康的な明るさのあるツヤをまとい、くすみ知らずの美肌へ。その輝き、上質感は正に宝石の美しさです。

くすみがちな大人の肌を明るく輝くツヤ肌へと導くゴールドのパワー

肌という宝石を輝かせ、クオリティを高めるのは自分自身。そして、そのカギを握るのがベースメークです。2007年のデビュー以来、全世界の女性を魅了してきた〝ゲラン〟のベースメークライン『パリュール』。プレシャスな輝きと、高貴ななめらかさ、新鮮なみずみずしさを肌にもたらし、180年の歴史をもつ〝ゲラン〟ならではの、輝きと品格をたたえたジュエリー肌へと導いてきました。

2009年の秋、『パリュール』はさらに進化！ 新ファンデーション『パリュール ゴールド』は、永遠の美の象徴ともいえるゴールドのパワーに着目。年齢や疲れにより、くすんで見えがちな大人の肌のために開発されました。新ファンデー[illegible]ョンには独自のダブルピグメン[illegible]「エクラ ドール ピグメント」を[illegible]用。片面を不透明（黒）、もう片[illegible]をゴールドにすることで、肌の[illegible]や色ムラをカバーし、くすみが気[illegible]なる部分に明るさを加えるとともに、シワや目の下のくまを目立たな[illegible]します。また、神秘の能力をもつ[illegible]物といわれ、昔から珍重されてきた「ミルラ」から抽出した「ミルラ イ[illegible]ル」に「ペプチド」を加えた「ミル

ふんわりと軽く、快適な
つけ心地とカラーが長もち

パリュール ゴールド コンパクト

粉っぽさのない、ソフトなテクスチャーのパウダーファンデーション。肌にしっとり心地よくなじみ、肌の気になる部分をカバー。軽い感触の快適なつけ心地と、つけたてのカラーをキープします。単独でも、フルイドファンデーションの上からも使用できます。ジュエリーのようなパッケージで、化粧直しのときにも活躍。SPF10/PA++　全5色 ¥11,130



ゴールドがもたらす最上級の美しさ

ラ コンプレックス」を配合。ふっくらと柔らかく、若々しいハリ感のある肌へと整えます。

『パリュール ゴールド』は、明るいツヤ肌に仕上げるフルイドとふんわりビロードのような柔らかな肌に仕上げるパウダーの2タイプ。単品ではもちろんですが、フルイドの上にパウダーを重ねれば、さらに磨き上げたような、極上の仕上がりに。

気品と洗練を映し出す黒のパッケージも新鮮！　使うごとに肌は喜び、美しさへの実感が自信となります。

より高いクオリティの美肌を目指すための
ベースメークアイテム



気になるくすみや
色ムラをカバー
プレシャス ライト

『パリュール』の全ファンデーションにマッチするように開発されたハイライター。しっとりクリーミーなテクスチャーで、軽くなじませるだけで、くすみや小ジワ、目の下のくまをカバーし、明るく整えます。全3色 ¥6,825



24金入りのジェル状
メークアップベース
ロール エッセンス エクラ

独自の手法で細かな箔(はく)状にされた24金のゴールドがジェルの中に浮かんだままキープ。ジェルは肌の上で素早くウォーターベースのテクスチャーに変化し、しっとりと柔らかく、なめらかに輝く肌へと整えます。30mℓ ¥10,500

撮影／小寺浩之
デザイン／GRACE.inc
構成／小林賢恵

●協力／ゲラン
www.guerlain.com

Keiko Watanabe
女性誌やサイトの美容ページで構成＆執筆を手がける美容ジャーナリスト。本誌連載をまとめた『渡辺佳子のおでかけビューティスポットGUIDE』も好評発売中。最新情報は、「テクマクマヤコン・フルスロットル」web版、またはモバイル版で日々発信中です。

美のモト探してどこまでも
渡辺佳子のおでかけ美的クラブ
VOL.90

イラスト／網中いづる　撮影／阿部若菜　デザイン／最上真千子

この春に表参道に登場し、人気コスメショップが連なる「Ao」。ボビイ ブラウンの日本初路面店はそこにあります！　ほかでは見うけられない楽しいサービスを、今回は体験してきました♥

ワンパターン＆間違いから脱出！ プロによるレッスンでメイク上手に



クレンジング法を教わりながらメイクを落とし、スキンケアを整えた後、メイクに入る。ひとりをモデルとしてアーティストが半顔に行うメイクを見て、モデルになった人は反対側を自分で仕上げる。その間もうひとりはそれをよく見て自分でメイクをする、という流れ。

今月のおでかけ先

東京・青山
ボビイ ブラウン ザ・ストゥディオ



東京都港区北青山3-11-7 Ao〈アオ〉1F ☎03・5766・2700 fax: 03・5766・2701 ウェブ：http://www.bobbibrown.co.jp 携帯サイト: http://bobbibrown.jp/ hours：11:00-21:00 無休　青山通りに面して、今春オープンした日本初のボビイ ブラウン直営店。サロンのような雰囲気の中、プロ仕様の製品とツールを使って、アーティストにメイクをしてもらったり、レッスンを受けたりなど、さまざまな体験が楽しめる場となっている。■今回ご紹介するのは、友人や母親などを誘い2～4人のグループで同時にメイクアップレッスンを受けることができる「メイクアップ パーティ」。所要時間は人数により90～120分、1人あたり¥15,750。1人でじっくりレッスンを受けたい場合には、「ビューティ101」というマンツーマンのレッスンがあり、80分、¥15,750（ともに、同額の好きな製品を選んで持ち帰ることができるので結果的にレッスン代は無料ということになる）。

↓店内奥にはボビイ ブラウンが色出しをする際に描いた自筆メモやスケッチなどを展示したミニコーナーもある。ボビイ・ファンの方はお見逃しなく！





↑肌になじむ独自のカラーバリエーション。どの色が自分に最もフィットするか色選びに関してもレッスンで教えてもらえば、ムダのないメイクアップができる。





→レッスン後には、どこにどの色を塗ったのかというフェイスチャートのシートが渡される。

←持ち帰る製品の例。写真左／ベース中心に選んだ編集Mのセレクト：コンシーラーとパウダーがセットになったクリーミーコンシーラー キット、肌色に合うスキン ファンデーション SPF15にファンデーション ブラシをつけて合計¥15,225。写真右：目まわり中心の渡辺のセレクト／クリーミーコンシーラー、メタリック アイシャドウ、ロングウエア ジェルアイライナーにコンシーラー ブラシ、ウルトラファイン アイライナー ブラシをつけて¥16,800。



↓レッスンはトップアーティストが交代で担当。左が雑誌の美容記事やアジア各地でのイベントで大人気の深澤栄治さん。右は、若手のホープ、太田祐作さん。



メイクアップ パーティは このように行われる

パーティといっても、メイクのコツや自分に似合う色をしっかり覚えて帰るレッスンのこと。ひとりで受けるレッスンもあるけれど、ひとりでは心細い、友人の意見も聞きながら色選びしたい、という方にお薦めしたい、ザ・ストゥディオならではの体験です。

アイライナー

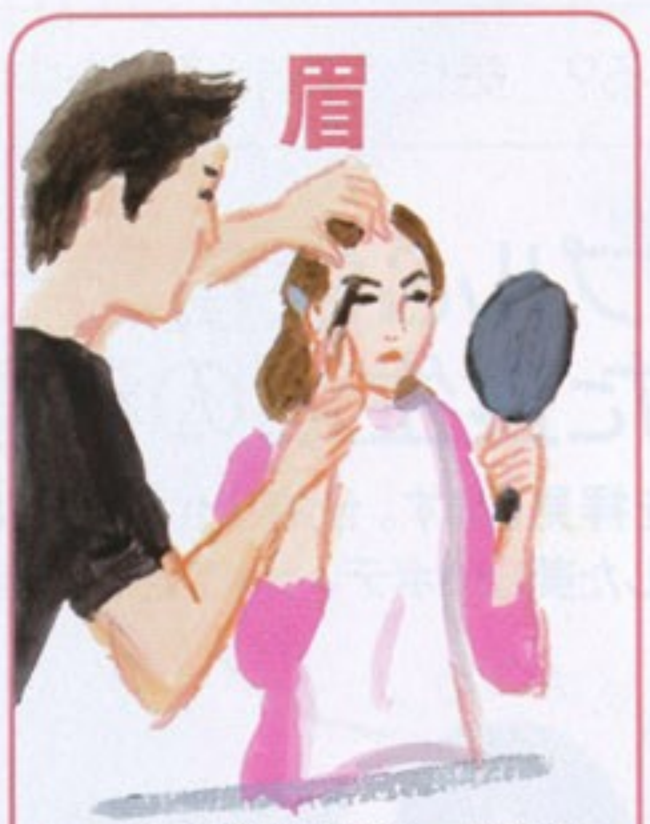


さらに難しいアイライナー。アーティストの提案で、鏡をテーブルに置いて、左手で目尻を引っ張りあげて描くという初心者にお薦めの方法を試してみる。確かにこれなら目のキワに細く入れやすい！



「鏡を目線より下の位置に持って引いても、引きやすいはず」との指導で、この方法も試してみる。こうすると目線が下に行くので自然に伏し目がちになり、まぶたの上のラインが描きやすくなる。

眉



レッスン受講者の間でも、いちばん難しいといわれるのが眉だとか。ボビイ ブラウンはパウダー状のアイブロウをブラシでつけるプロ仕様。まずは半顔の眉を描いて指導する。



向かい合ったもうひとりもアーティストの眉メイクの説明を聞き、実技を見たら、真似て自分も描いてみる。アシスタントがついているので、わからない点、難しい部分はすぐ質問。



ボビイ ブラウンは用途に応じたブラシが多数揃うことで有名なブランド。シャドウの入れ方、入れる目的によってどの形のブラシが使いやすいのかを学びつつ、持ち帰り品の中にぜひブラシを選んでみて。

アイシャドウ



簡単そうでいて、ぼかし方や色選びなどが実は難しいアイシャドウ。色選びは各自のニーズを聞いたうえでアーティストが提案してくれるので相談して。ぼかす範囲やブラシの使い方なども、じっくり学ぶ。

今回はメイクの3プロセスを抜き出して説明しましたが、実際はクレンジング→スキンケアをすませた後、肌色や悩みに合ったコンシーラーの色選びとつけ方→肌色に合うファンデーション選びと塗り方→パウダー→立体感を出すシェーディング法→チークの入れ方、ぼかし方→リップメイクへと進んで、それから、眉、アイシャドウ、アイライナー、マスカラのアイメイクに進むというボビイ ブラウン方式に従ってレッスンが行われます。

今月は、青山にできたボビイ ブラウン ザ・ストゥディオにて、ここだけで展開している有益なメイクアップレッスンを体験&取材してきました。通常、化粧品売り場でのメイクアップというと、タッチアップ程度で買ったものの使い方を教えてくれたり、新製品を紹介するためのイベント的なサービスなどがほとんど。一般の人がそれぞれの肌や顔の作りに合わせて、合う色や必要な色、それをつけるためのブラシの使い方や手の動かし方などのテクニックまでを、アーティストから直接学ぶ場や機会というのは、少ないのではないでしょうか？ だから、メイクがワンパターンになっていたり、いまだに合う色がわからないと悩む人が多いような気がします。

そこでお薦めしたい個人レッスン。今回は、ひとりでは行きづらい、という人も、誰かを誘って2〜4人で一緒に参加できるメイクアップ パーティを選んでみました。これはボビイ ブラウンの理論とメソッドに従い、ベースメイクからポイントメイクまでを、アーティストのテクニックを見ながら実践しましょうというもの。2人参加なら、どちらかひとりをモデルにして、片側の顔部分をアーティストが作り、モデルになった人は残り半分を自分で、もうひとりはアーティストのテクを見ながら自分で仕上げるという具合に進みます。

通常ではなかなか細かく教えてもらえない、気になるシミをコンシーラーでうまく隠すための色選びやハウツー、どうしてもうまくいかない眉、アイラインの描き方などを実技研修の形で学べるのが、まず嬉しい点。でも実は、「いつも決まった色を使っているのだけれど、これって正解なの？」とか「今使っているファンデの色は自分に合ってるの？」といった相談ができるのが有益なのです。またレッスンを受けてみると「パウダー状のアイブロウをブラシで取るときはシャドウのときのようにたくさん粉を含ませると失敗するから、トントンと叩くように軽くつける程度でよい」とか「アイライナーは、鏡をテーブルに置いて左手を目尻に添えて引っぱりながら描くとうまくいく」などのちょっとした知恵を授けてもらえるのがありがたい。な〜んだ、こんなことでメイクがラクになるのか！という発見。これがひとりで悩んでいるだけでは絶対知りえないプロの教えなんですよね〜。

このレッスン、お支払いの代わりとなるものは、決められた金額以上の製品ショッピングという仕組み。ゆえにレッスンで学んだ、自分に本当に必要な色やアイテムを購入して持ち帰ります。どんな製品を入れてもよいので「今回はベースメイク中心に」とか「選んでもらったシャドウ中心にブラシまで含めて考えよう」とか、各自が自分のニーズに応じて選ぶことが可能。この、自分で考えて選ぶというところが、知的なボビイ ブラウンらしいところです。

そう。メイクは他人任せにしている間は決して上達しないし、自分の顔という素材への理解も深まりません。勝手知ったる自分の顔を再発見し、自分だからこそできる最高のプロデュースをしてあげる。このレッスンの意義は、そのための気づきと技術アップにあるのだと思いました。

今月の関連レッスン

DVDがもらえる録画レッスンも人気のメニュー

自宅でプロのアーティストのテクニックをガッチリ復習しようと思う人向けには、プライベートルームを使い、メイクプロセスとテクニックを録画してDVDにしてくれるメニューがある。ただし、こちらは自分でのメイク実践はナシでアーティストがフルメイクするパターン。参加型レッスンと、DVDによる復習をうまく組み合わせれば、最強のレッスンになりそう。まず参加型で学んだ後でDVDに進むか、先にDVDで基礎を覚えてから参加型にするかは、お好きな順番で。



フルメイクをアーティストがしていく過程を録画してDVDを持ち帰ることができる「エクスクルーシブDVDレッスン」90分（DVD録画時間は30分）¥18,900

“美肌の素”見せてください！

突撃 美人の冷蔵庫 最終回

キレイと評判のあの人は、どんなものを食べている？　気になる冷蔵庫の中身、すみからすみまで激写します！

「おうちごはん」は、シンプル&栄養たっぷりがいちばん！ メリハリの効いた食生活の秘訣とは？

連載最終回！ 今回は、人気ネイリスト渡邉季穂さんの冷蔵庫を拝見します。仕事で忙しく飛び回りながら、外食とおうちごはんのバランスを上手に調整している季穂さん。健康的ですっきりとした美しいボディラインを保つ秘訣が、ギッシリ詰まっていました！

今月はこの人！



渡邉季穂（わたなべ きほ）さん

10月1日、「uka」として生まれ変わるトータルビューティサロン『EXCeL』代表。シンプルでスタイリッシュなネイルセンスには定評があり、数々の女性誌や広告などで活躍中。

外食が多いので、自宅ではバランス調整を



朝食は必ず果物&豆乳で手軽に栄養補給！

朝ごはんは、毎日欠かさず旬の果物＋豆乳の黄金メニュー。「皮をむくだけだし、後片づけも簡単だから、忙しい朝にはぴったり」。ビタミンや酵素、イソフラボンなどの栄養分を手軽にたっぷり摂取。



白いごはんがあればいつでも食べられる！ “ごはんのお供”たち

週1～2回のおうちごはんは、納豆や梅干し、明太子など“ごはんのお供”でシンプルに。明太子は、福岡の名店「稚加榮」（①）からお取り寄せ。「いつもは外食が多いから、こういうごはんがいちばんほっとしますね」



料理にはもちろん、豆腐や納豆にも。「薬味たっぷり」が基本！

季穂さんの食卓に欠かせないのは、たっぷりの薬味。ねぎ、みょうが、しょうが、ごま、大葉、ノリなどの食材が豊富にそろっています。「納豆やお豆腐にのせるだけで、うまみが増して贅沢な1品になりますよ」

渡邉さんの冷蔵庫はコレ！



自炊はあまりしない分、ヘルシーなドリンク類が豊富

自宅でごはんを作る時間がなかなかとれないため、傷みやすい野菜などはストックせずに、必要なときに買い足すようにしているそう。その分、栄養を補う野菜ジュースやドリンク類がずらりとそろっています！



外国製の大きな冷蔵庫！ 収納力&デザイン性も◎

マンションに作りつけの大きな冷蔵庫は、真っ白のスタイリッシュなデザインが特徴。「外国サイズだから、とにかくたっぷり入ります。水道直結で、水を入れなくても自動的に氷ができるのが便利」

“美”を支えるドリンク類も成分にこだわって厳選！



ビタミン、ミネラルや酸素などの栄養素を手軽にチャージ！

冷蔵庫の中のドリンク類はすべて、栄養バランスを考えてセレクトしたものばかり。今、愛飲しているのは、「グラソービタミンウォーター」（写真中央／②）と、デトックス効果の高い酸素水「Oxy」（写真左／③）。



サプリメントを上手に利用して美肌&美ボディキープ！

左から／ダイエットサプリ（④）、コラーゲンドリンク（⑤）、海外で購入した「ユイル・エ・ボーム」のエイジングケアサプリ。美肌＆ボディラインキープのために不足しがちな栄養素は、サプリメントで上手に補給。



70種類以上もの果物・野菜を熟成！ 酵素たっぷりドリンク

いまや「美的」セレブには欠かせない酵素ドリンク。季穂さんのお気に入りは、リュクス白金台（⑥）で購入している「ファストザイム」。なんと70種類以上もの作物を熟成発酵させていて、デトックス効果も抜群。

美容ケア用のアイテムも冷蔵庫にストック



美容マスクは冷やして使うと肌の弾力感がアップ！

仕事柄、さまざまな美容マスクを試した中でも、特に効果を感じた2アイテムを冷蔵庫にストック。上／インプレスの新発売3Dマスク（⑦）、下／美容クリニックNoage（⑧）の24金配合アイマスク。

自宅はデトックスタイム！ 栄養バランスを整える食生活

各界のセレブリティを顧客にもち、サロンワークや雑誌の取材、さらにネイルスタッフの育成まで、忙しく飛び回っている季穂さん。平日は会食などのおつきあいも多く、自宅でゆっくりごはんを食べるチャンスがあまりないそう。

「外食が続くと、栄養が偏ってしまうので、自宅にいるときは栄養バランスを整える時間にしています。できるだけシンプルなメニューを心がけて、果物やドリンクなどで酵素、栄養をたっぷり補給するんです」

確かに、季穂さんの冷蔵庫にはデトックス効果の高い食材やドリンクが豊富！　華やかなライフスタイルを支える陰には、シンプルな食生活の秘訣があったんですね。

「仕事で帰宅が夜遅くなってしまうときは、食事はとらずに、果肉のたっぷり入ったフレッシュジュースなどですませることも。小腹も満たされるし、消化がいいので胃腸にも負担をかけないですよね。こんな簡単なことですけど、続けると体が快調になってきますよ！」

渡邉季穂さんの“とっておき”はここで手に入ります→①博多料亭 稚加榮 http://www.chikae.co.jp/ ②グラソーダイヤル☎0120・585509 ③SKインターナショナル☎03・5381・1871 ④健康体力研究所 http://www.kentai.co.jp/ ⑤イムダイン http://www.immudyne.co.jp ⑥リュクス白金台 ☎03・5447・7778 ⑦カネボウ化粧品☎0120・518・520 ⑧アドバンスト・メディカル・ケア☎0120・260・386

● 『突撃 美人の冷蔵庫』は、今回が最終回となります。ご愛読ありがとうございました！

撮影／高橋 進　デザイン／槇野幸子　構成／黒木美恵子



「硬くてゴワつく
柔らかすぎる…、」
髪の傷みに
髪質別に対応できる
ヘアトリートメントが
堂々誕生！

2003年の発売以来、東洋人特有の
しなやかに弾む髪の美しさを
追求してきた〝アジエンス〟に、
髪質別ダメージに合わせて
選べるトリートメント５品が
一挙に仲間入り。
自分の髪質に合った
トリートメントを投入すれば、
より理想の美髪へ
近づくことうけあい！

ワンピース¥23,100（ストラ）
ピアス¥4,725（imac）

傷んだ髪に！
髪質悩みを解決して今こそ理想の美髪へ

髪質っていったい…なんだろう?

〝あなたの髪質は? 髪悩みは?〟
『美的』読者に直撃!



くせ毛でまとまりにくく、毎日シルエットが違うんです。湿気のある日は
ボーンって感じ。
まとまらなくて困ったら帽子をかぶってごまかしています

アパレル会社勤務 K・Fさん 28歳



パーマとカラーリングを繰り返しているせいか
毛先のパサつきと全体的な**ツヤのなさ**が悩み

メーカー勤務 T・Mさん 27歳



ド直毛!
量も少ないから
ペシャッとなって、ボリュームが出にくい
のが悩み

カフェ勤務 H・Mさん 30歳



とにかく
毛が多くて剛毛。
丸いシルエットのショートヘアだから、今はどうにかもっているという感じ

ヘアサロン勤務 S・Aさん 26歳

髪質は十人十色。ダメージを抱える髪こそ髪質に合ったケアを!

雑誌でオススメされていたり、口コミで人気のヘアケアアイテムを使っても、今イチ効果に納得できないという経験がある人も…⁉

それは硬かったり、柔らかかったり、クセがあったり、ダメージがひどかったり…ここで紹介した読者の声からもわかるように、ひとりひとりの髪質が違うから。ちなみに東洋人の髪質は大きく、「硬い髪」「柔らかい髪」「普通の髪」にほぼ3割ずつに分けられるのだとか。その中でも「硬





髪が硬いので、
下ろしていると**モワッと**
広がってしまうんです。
だから毎日ヘアアレンジしています。ドライヤーやアイロンを頻繁に使っているせいかパサつきもひどいんです

アルバイト S・Nさん 20歳



細くてコシのない
ネコっ毛。
緩いニュアンスが楽しめるのはいいけれど、雨の日はくせがひどくなって広がりやすく…

学生 N・Aさん 20歳



最近髪を切ったら、
私の髪って**硬い**んだ…
って実感。
ところどころにうねっている毛があって浮き毛も気になるし…

マスコミ関係勤務 R・Fさん 33歳



〝パーマかけているの?〟
ってよく聞かれるけれど…
コレは**くせ毛。**
1本1本が細く柔らかくて**うねりやすい**のがイヤ!

イベント会社勤務 E・Cさん 25歳

くてゴワつく髪が気になる」人は17%、「ハリ・コシのなさが気になる」人は16%で髪質に対する深い悩みをもつ人も多々。さらに「枝毛や切れ毛が非常に気になる」人は19%で、ダメージ蓄積による髪悩みは髪質にかかわらず存在。深い髪悩みはベーシックケアではどうにもならず、諦めてほったらかしにしているという人がいるのも、悲しい現実でした。

そこで、東洋人の髪質研究を続けてきた〝アジエンス〟が、より深い髪質悩みに取り組むカスタマイズトリートメントを新開発。思いどおりにならない髪質へ働きかける美髪への新アプローチは必見です!

美的スタッフ&読者代表がレポート

ひとりひとり違う髪質や髪の傷みについて日々調査&研究中！

毛髪研究の最先端に潜入！

〝スゴイ！〟と噂のアジエンスの新トリートメントの秘密を探るべく、研究所に潜入。東洋人の地道な毛髪研究の結晶である新トリートメントからますます目が離せない！

私たちが行ってきました！

読者代表・野沢早織さん

P.187(右上)にも登場してもらった読者代表・野沢さんは、硬くてモワーッと広がる髪&毛先のダメージが悩み。硬く1本1本のうねりが気になる担当デスクP、ボリュームの出にくい直毛が悩みのライターMも取材同行。



ライターM　担当デスクP



伺ったのは…

花王 墨田研究所

墨田研究所内に、ヘアケア製品全般の研究・開発を専門的に行っている「花王 ヘアビューティセンター」が。東洋人の髪質研究はもちろん、人種を問わずあらゆる毛髪について研究中。



それではまず**毛髪診断**をしてみましょう！

毛髪博士登場！

毛髪研究に勤しむこと十数年。日本、タイ、中国、台湾などアジア圏にこだわらず、あらゆる人種の毛髪事情に詳しい。1本の毛髪を一日中観察している日もあるほどのオタクっぷり！


花王・毛髪博士



じゃ～ん！ コレが毛髪診断をする機器たち

毛髪の状態を計測する機械や毛髪を総合的に診断するソフトウエアなどは、毛髪博士を中心とする研究員が開発した花王のオリジナル。これらで計測したデータを製品開発に活用。

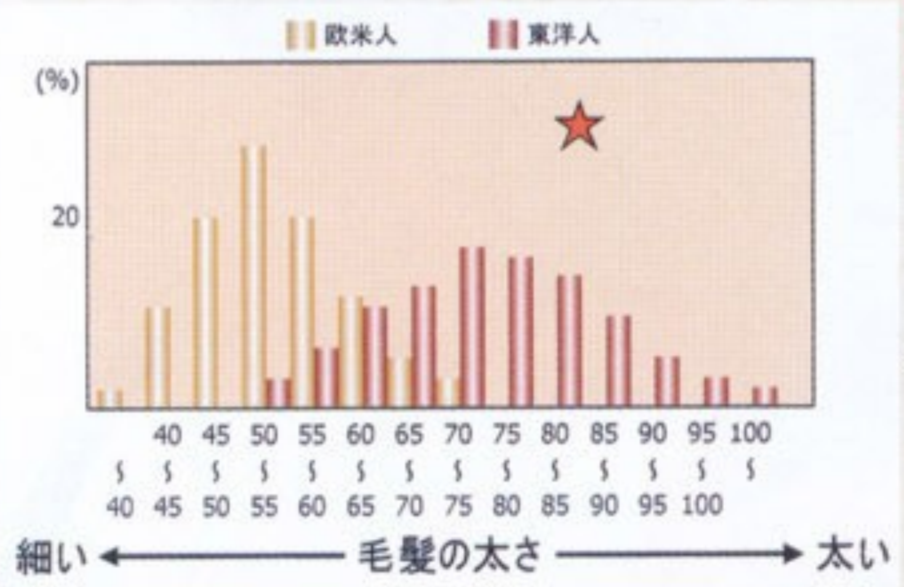


私の髪、硬いんです〜

1 まずはカウンセリング

「硬くてゴワつくんです～」と頭頂部の髪を触る野沢さんに、「そうそう、硬い髪の人はそういうふうに髪を触る特徴が！」と博士（ちなみに柔らかい髪の人は毛先を下から手で持ち上げるように〝コシがない〟と主張しがちなのだとか）。まずは髪の長さ、頭皮の状態、ヘアカラーやパーマの頻度、くせ毛度、日ごろのヘアケアで気になることなどをチェックしパソコンに入力していく。

2 髪1本1本の太さを計測



日本人の平均は約75ミクロン、欧米人の平均は約50ミクロン。野沢さんは88.7ミクロンと平均よりやや太め。女性は35歳くらいまでは太くなり、その後徐々に細くやせていくそう。



毛髪に圧をかけ、髪1本1本の太さを計測。研究資料としてデータをとる場合はひとりにつき30本程度計測するが、今回は5～6本を測り平均値を出していく。

3 髪内部の状態を観察



髪の中心部のメデュラ（髄質）のところどころに空洞が（白い部分）。髪内部の栄養不足に加え、絡んでいる髪を無理矢理ほどいたり、外的刺激も空洞化の原因になるのだとか。



赤外線を当て、髪の内部の状態を見ていく。内部に空洞があると、髪に弾力性がなくなり、東洋人ならではのしなやかで美しい動きが損なわれてしまう。

4 毛を採取し、髪の断面を撮影



髪の断面が偏平な欧米人に比べ、東洋人の髪の断面は真円に近いのが特徴。断面が円形に近いほど髪はしなやかな動きに。野沢さんの髪の断面は円形に近く、それだけしなやかということ！

ちなみに…


東洋人の髪の断面


欧米人の髪の断面

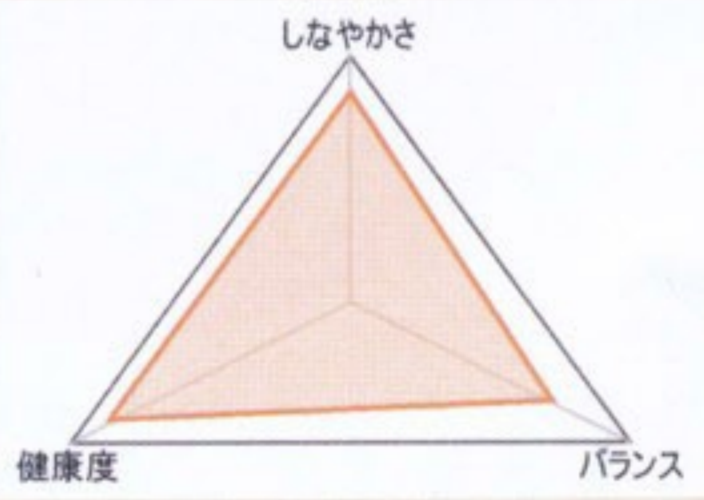


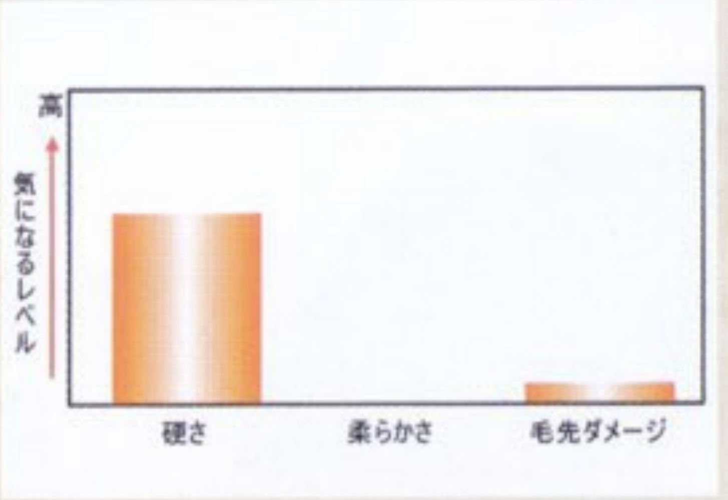


髪を1本カットしキューブに貼り付け、キューブから出た髪の両端をカッターでまっすぐ（輪切り）にカット。髪の断面が見えるよう顕微鏡にセット。

総合評価

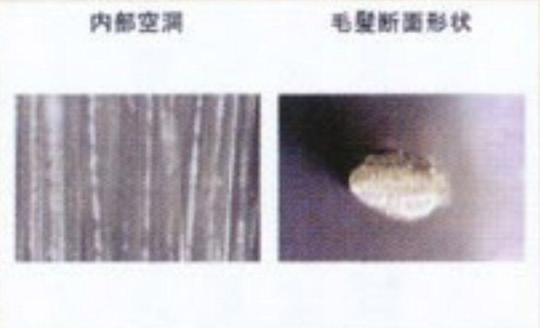
1の問診と2～4の計測結果を総合。右の図でしなやかさ、健康度、バランスの三角形が大きく正三角形に近いほど美髪だということ。野沢さんは髪が太く硬さは気になるものの、断面は真円に近いので美髪のポテンシャルが高い髪という結果に！

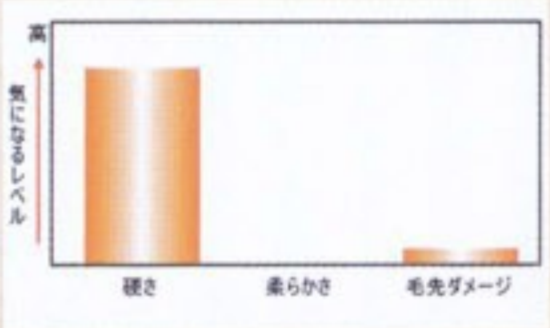




ちなみに… 担当デスクP&ライターMの結果は？

担当デスクP

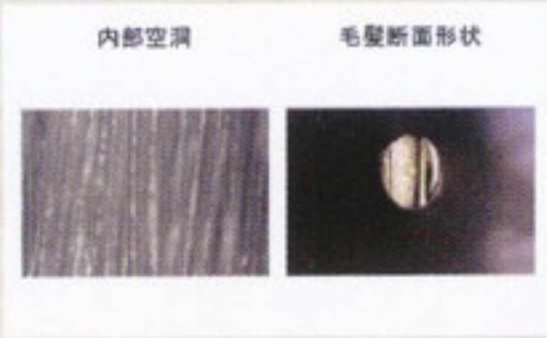


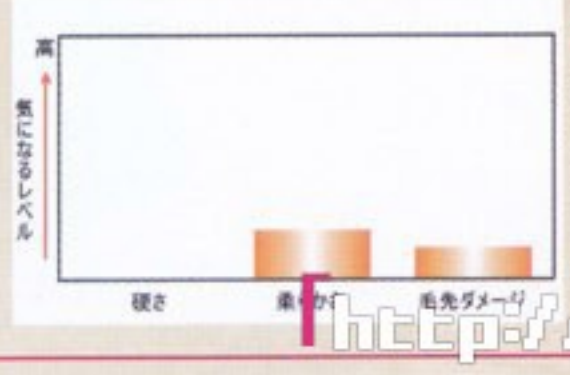


うねってゴワつく原因は、欧米人に近い偏平型の断面

やや太く断面が偏平型なため、しなやかさのない硬い髪という結果に。左の写真ではモヤモヤ白い空洞が広範囲で、コルテックス細胞（P.189参照）にまでダメージが！

ライターM





やや柔らかいけれど、毛先ダメージが気になる！

髪の太さは74.5ミクロンと平均より細く、断面も真円に近いため、やや柔らかくしなやかな髪という結果に。内部の空洞をケアすればよりハリ&弾力のある髪へ。

東洋人の髪を熟知した〝アジエンス〟の新製品のポイントは?

ひとりひとりの髪質の違いによる、髪のダメージに着目しました!

教えましょう!
さらなる美髪のキーポイント



あなたにオススメの〝アジエンス〟がわかる 髪質診断チェックシート

あてはまる項目にチェックを!

- □ゴワついてまとまりにくい … A
- □ボリュームが出すぎて広がりやすい ……… A
- □ギシギシして絡まる……… A
- □ネコっ毛でフワフワと広がりまとまらない ……… B
- □頭頂部がぺしゃんとして元気がない……… B
- □全体のボリュームが出ない… B
- □毛先がパサパサとして見える……… C
- □枝毛・切れ毛が多い … C
- □毛先にいくほど色が抜けて見える … C
- □週に1度はしっかりケアをしたい ……… D
- □髪にもご褒美をあげたい…… D
- □バスタイムも香りを楽しみたい ……… D

結果は?

A…□個 B…□個

C…□個 D…□個

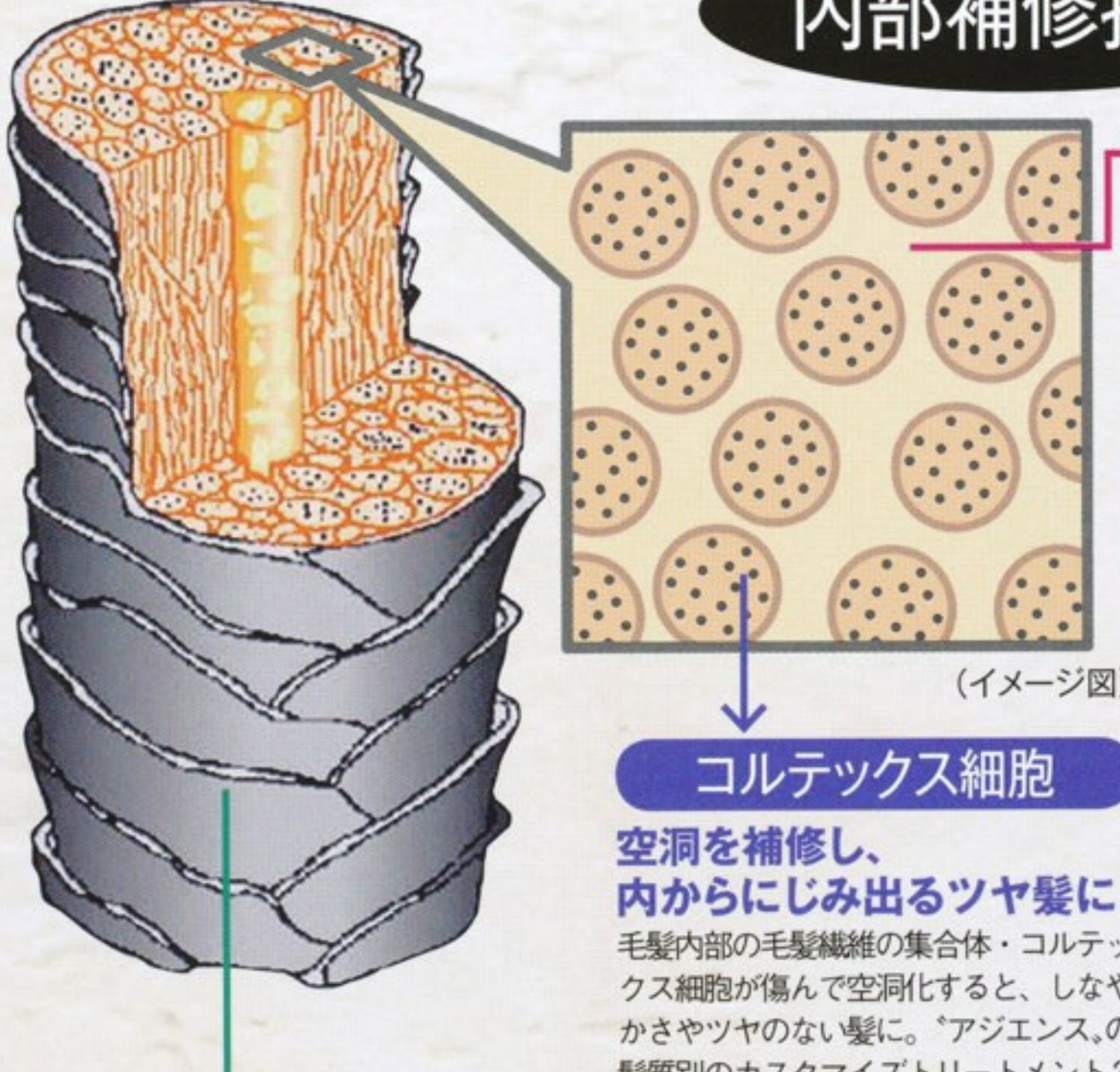
Aが多かった人は…
「カスタマイズ トリートメント 硬い髪用」
がオススメ
→P.190へ

Bが多かった人は…
「カスタマイズ トリートメント柔らかい髪用」
がオススメ
→P.191へ

Cが多かった人は…
「カスタマイズ トリートメント弱った毛先用」
がオススメ
→P.192へ

Dが多かった人は…
「濃密ヘアマスク」
がオススメ
→P.193へ

毛髪構造



(イメージ図)

内部補修技術

細胞間脂質(CMC)

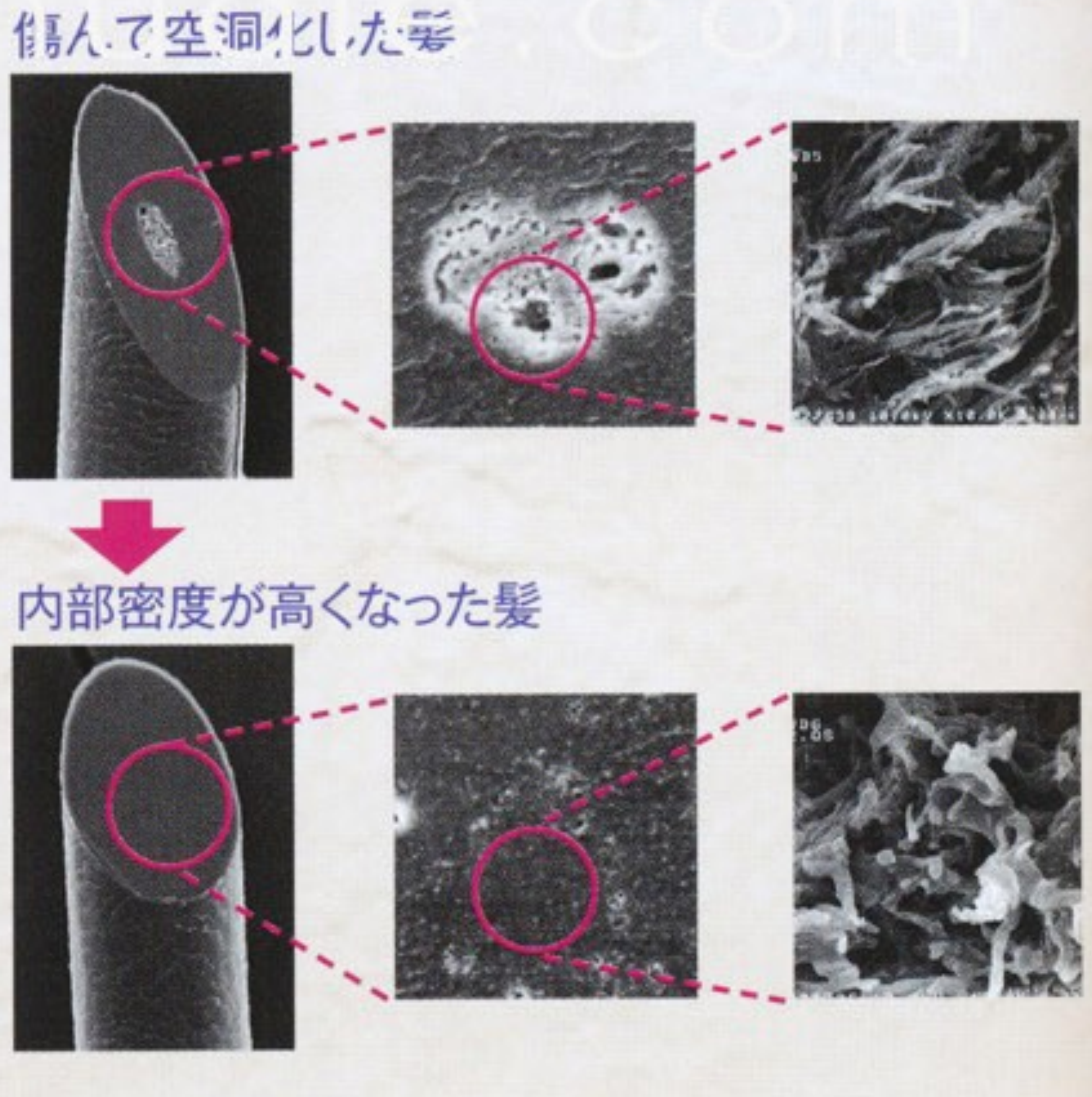
ダメージによる変質を正し、しなやかな動きのある髪に

髪内部のコルテックス細胞と細胞の間を埋めている細胞間脂質(CMC)をいう物質こそが、髪の硬さや柔らかさを握るカギに! 細胞間脂質は脂質やセラミドなどで構成され、ダメージで構造が変質してしまいます。新発売の〝アジエンス〟のカスタマイズトリートメントは、髪質に合わせて細胞間脂質に働きかけます。

コルテックス細胞

空洞を補修し、内からにじみ出るツヤ髪に

毛髪内部の毛髪繊維の集合体・コルテックス細胞が傷んで空洞化すると、しなやかさやツヤのない髪に。〝アジエンス〟の髪質別のカスタマイズトリートメント3品すべてに、内部繊維を補修する技術を採用。髪の芯まで有機酸を届け、毛髪繊維そのものをふっくらさせることで空洞を補修し、弾力のある健康的な髪へ。



外部補修技術

MEAを定着させ、なめらかな動きを演出!

毛髪の最表面のあるキューティクルの保護膜・MEAは、カラーリングやパーマによって大半が失われてしまうもの。配合するだけでは洗い流されて髪に残らないMEAを、独自の技術で毛髪表面に強固に吸着。さらに進化した〝MEA-CL〟が髪1本1本を絡ませず、塗付時&すすぎ時に加え、乾燥後もなめらかで指どおりのいい髪を実感。



MEAがない髪　MEAがある髪

髪質別技術

「弱った毛先用」には…

ダメージによる髪の傷みが毛先に蓄積され、細胞間脂質(CMC)内のセラミドが消失してしまうと、枝毛や切れ毛の原因に。「弱った毛先用」のトリートメントにはBRS661(補修成分)という成分を配合。セラミドの働きを補い、切れ毛・枝毛のない髪に。

「柔らかい髪用」には…

細い髪がダメージを受けると細胞間脂質(CMC)内の脂質が不足しがちになり、さらにハリ・コシのない髪に。「柔らかい髪用」のトリートメントにはCMC内の脂質を埋める成分「ベヘン酸」(補修成分)を配合。毛髪内部に浸透し、毛髪の弾力がアップ。

「硬い髪用」には…

髪の硬さはコルテックス細胞間の脂質(CMC)の柔らかさ(流動性)によって変化。太い髪のダメージが進行し、細胞間脂質(CMC)の流動性がなくなると、ゴワついた感触の硬い髪に。そこで「硬い髪用」のトリートメントには流動性を補修させる成分「グリシルグリシン」(柔軟成分)を配合。使うたびにゴワつきのないしなやかな感触の髪に。

毛髪モデル (イメージ図)





東洋人ひとりひとりの髪質研究から誕生!

髪質別ダメージに合わせて選べる、アジエンスの新トリートメント

この秋お目見えする〝アジエンス〟の新トリートメントは全5品。硬い、柔らかい、弱った毛先…深い髪質悩みを抱える髪用の「カスタマイズトリートメント」3品と、ノーマルヘア用のリッチな「濃密ヘアマスク」2品。自分の髪にぴったりの1品が見つかるはず!



for 硬い髪

ダメージが進行し
ゴワついて硬く太い髪を
しなやかな感触に!

柔らかくしなやかな動きが欲しい硬くゴワつく髪を芯からほぐす、月桃エナジーエッセンス(柔軟成分)配合。ゴワつきやパサつきが気になり爆発しがちな髪も、しっとり落ち着いた印象に。指触り柔らかで、しなやかな動きのある髪に。花王 アジエンス　カスタマイズトリートメント 硬い髪用 180g／オープン価格

髪質や傷みに応じたトリートメントで今こそ、さらなる美髪へ

欧米人に比べ1・5倍の太さをもつ東洋人の髪は本来、弾力性に富み、しなやかで美しいもの。しかし、度重なるカラーリングやパーマ、ドライヤーやアイロンの頻繁使用、紫外線などさまざまな要因によって、現代の東洋人女性の髪は本来の美しさが損なわれつつあります。2003年のブランド誕生以来、東洋人の髪を知り尽くした「東洋人ならではの髪の美しさを引き出すヘアケア」が好評な〝アジエンス〟。この秋、シャンプーやコンディショナーなどベーシックなケアでは満足できない深い髪悩み＆ニーズに合わせて、5種類のトリートメントが仲間入りします！

特に見逃せないのは、東洋人ひとりひとりの髪質研究から生まれた髪質別に選べる3種類の「カスタマイズトリートメント」。髪内部の状態に合わせて配合されたエナジーエッセンスの効果で、〝聞き分けの悪い髪〟を内側から理想的な状態へと導いてくれます。

髪質にさほど深刻な悩みがないノーマルヘアなら、豊潤な香りに気分が癒される2種類の「濃密ヘアマスク」を。週1回のスペシャルケアで、髪の芯からしなやかで美しい髪に…。

自分の髪に合わせて選べる〝至れり尽くせり〟なトリートメントを手に入れれば、ひとりひとりの理想の美髪が本気でかないます！

for 柔らかい髪

ハリ・コシのない細いダメージヘアをイキイキと弾む印象に！

ダメージを受けてハリ・コシの足りない細く弱い髪の芯まで弾力を与える若竹エナジーエッセンス（補修成分）を配合。使う度に、根元から毛先までイキイキと弾む手触りに。艶やかでハリのある健康的な髪に。花王 アジエンス　カスタマイズトリートメント 柔らかい髪用 180g／オープン価格





for 弱った毛先

**傷んでもろくなった毛先を、
外部刺激に負けない
状態へ集中補修**

毛先に傷みが蓄積した、パサつく元気のない髪を、向日葵（ひまわり）エナジーエッセンス（補修成分）の効果で集中的に補修。絡まりにくく、しっとりまとまる仕上がり。使う度に枝毛や切れ毛になりにくく、強くしなやかな髪に。花王 アジエンス カスタマイズトリートメント 弱った毛先用 100g／オープン価格

for ノーマル髪

本来のしなやかさへ！
週１回の贅沢なヘアマスクで
髪&心を解きほぐして…

濃密なクリームが髪１本１本をたっぷりと包み込み、深く豊潤な香りとともに髪&心まで癒すスペシャルなヘアケア。天然香料をふんだんに使用したヘアマスクは、ふたを開けた瞬間から髪に塗布したとき、放置している間、髪を乾かした後まで、たおやかな香りの移り変わりを楽しめるのもうれしい。しなやかな美髪へと底上げする、東洋エナジーエッセンス（補修・保湿・柔軟・保護成分）を配合。質感&香りで２タイプから選んで。右／毛先まで強くしなやか、リッチな質感に。熟した花&果実がベースの優雅で甘い香り。花王 アジエンス　濃密ヘアマスク インナー・リッチ 左／根元から軽くしなやか、ライトな質感に。みずみずしくさわやかな香り。同 ネイチャー・スムース 各200ｇ／オープン価格



〝アジエンス〟をひと足先にモニタリング！

&スタッフがベーシックケア＋自分の髪にぴったりなトリートメントを組み合わせて２週間お試しを敢行。新〝アジエンス〟の実力やいかに!?

美容ライター
安井千恵さん

「１本１本が細くコシのないネコっ毛で、いくらブローしてもうねりが解消できないのが悩み。カラーリングなどによるダメージも気になるので、サロンでの月１程度の集中トリートメントに加え、自宅でも毎日トリートメントをして保湿を心がけています」







美的編集部
佐藤恵理

「髪が硬くて多い上、うねるようなくせもあってまとまりにくいのが悩み。さらにパーマとカラーリングを繰り返しているせいか、髪にツヤがなく、毛先のパサつきは常に気になっています。夜洗うとくせがつくし頭皮のニオイも気になるので、洗髪は朝派」

柔らかい髪が悩みの安井さんがモニタリングしたのは…



アジエンス
カスタマイズトリートメント
柔らかい髪用
180g／オープン価格

＋

アジエンス
ネイチャー・スムース
シャンプー
レギュラー 220mℓ
／オープン価格

このセットを毎日使用！

ひと手間かければサロントリートメント並みの効果！



「トリートメントを髪にざっとつけた後、粗めのコームでまんべんなくとかし、指でよくもみ込んでから５分放置、という使い方でまずは１週間ほど連続使用。するっと指がとおり、湿気や熱気でボワーッと広がっていた髪もしっとりまとまりやすくなりました！」

２週間使ってみて総合判定！

ふわふわ広がる細く柔らかい毛も程よいうるおい感でまとまる髪に！

「２週間で髪の感触がかなり変わったような気が。こってりとしたテクスチャーで髪を頼もしく包み込み、洗い流してドライヤーで乾かした後も髪が重くなることなく適度にしっとりしてまとまる感じ。使った翌朝のスタイリングもラクチンでした！」

硬い髪が悩みの佐藤がモニタリングしたのは…



アジエンス
カスタマイズトリートメント
硬い髪用
180g／オープン価格

＋

アジエンス
インナー・リッチ
シャンプー
レギュラー 220mℓ
／オープン価格

このセットを毎日使用！

しなやかに整って、ふんわりニュアンス髪に！



「使って１日めに髪に変化が！髪が柔らかくしっとりとしてまとまりやすくなり、ブローもしやすくなりました。とれかけていた〝ゆるふわ〟パーマの柔らかなカール感も復活！ ヘアサロンに行く予約を数日後に入れていたのですが、思わずキャンセルしてしまったほど」

２週間使ってみて総合判定！

毛先しっとり指どおりもいいから、ついつい髪を触りたくなっちゃう！

「毎朝トリートメントをなじませた瞬間から、髪が柔らかくしなやかな感触に。トップやサイドには適度なふんわり感が出て、毛先はしっとりまとまる仕上がりなのがうれしかったです。いつもはヘア用のオイルなしではパサつきが収まらなかった毛先が、夜までしっとり！」

「美的モデル&スタッフが 髪質・傷みに合わせて選んだ

自分の髪質やダメージに合わせて選べるトリートメント5品が仲間入りして、より〝アジエンス〟は身近な存在に! 美的モデル

モデル
塚本理絵さん

「髪質は硬くも柔らかくもなくノーマル。仕事柄、ドライヤーやアイロンを使うことが多いので毛先のダメージは多少気になりますが…。強いていうならとにかくストレートヘアなので、硬い印象に見えてしまうのが悩み」。ハリ・コシのある健康的な髪のもち主!



深刻な髪悩みはないけれど、**髪を週末は集中ケア**したい 塚本さんがモニタリングしたのは…



アジエンス
インナー・リッチ
コンディショナー
レギュラー 220ml
/オープン価格

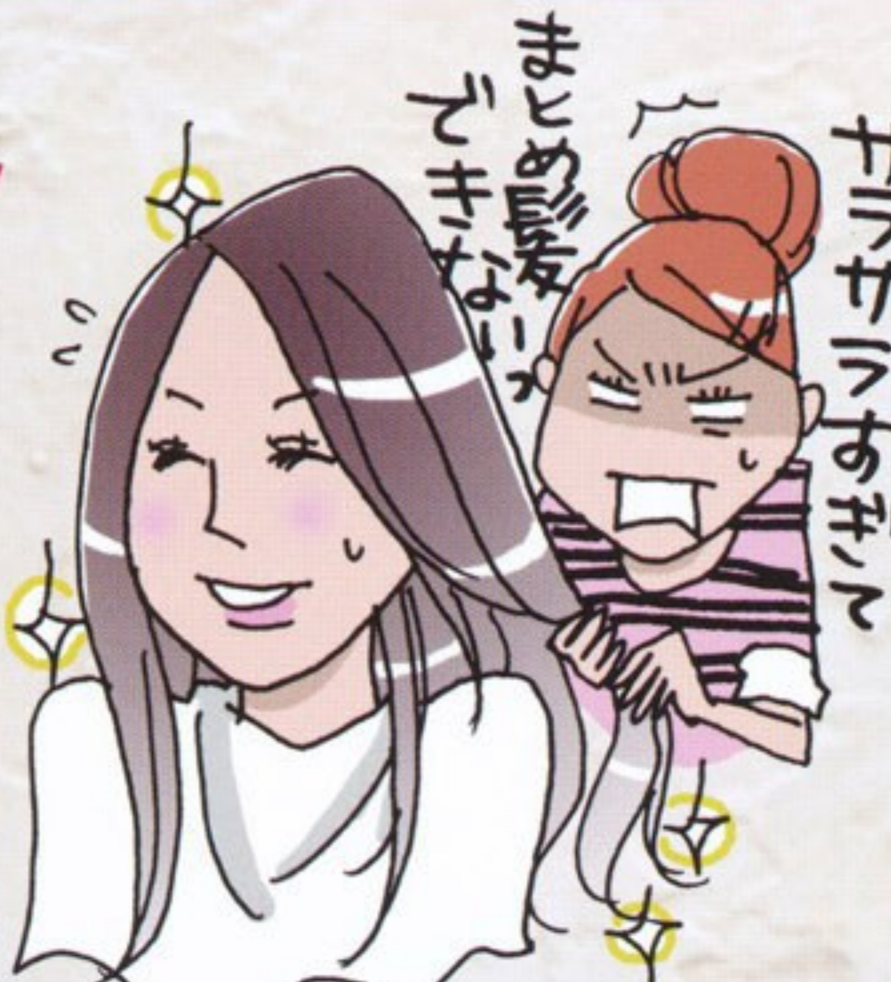
アジエンス
濃密ヘアマスク
インナー・リッチ
200g/オープン価格

アジエンス
インナー・リッチ
シャンプー
レギュラー 220ml
/オープン価格

濃密ヘアマスクは週1〜2回使用!

ヘア&メークさんまでもがしっとりサラサラ感に驚き!

「〝濃密ヘアマスク〟を使った次の日は特に、毛先のダメージが気にならずしっとりサラサラの髪に。撮影現場でよくお会いするヘア&メークさんに〝髪がしっとりしなやかすぎて、まとめ髪がしにくいんだけど〜〟と言われてしまったほど!」



2週間使ってみて総合判定!

髪と同時に気分まで癒す 甘く優雅な香りにも満足

「シャンプー・コンディショナーの甘くほのかな香りはもちろん、〝濃密ヘアマスク〟の天然香料ならではの奥行きのある香りは癒し効果も抜群! リッチなテクスチャーや洗い上がりの髪の感触に加え、優雅な香りも週1〜2回のスペシャルケアにぴったりだと思いました!」

ライター
もりたじゅんこさん

「カラーリングをここ数年、3週間〜1か月のスパンで続けているので髪にコシがなく、傷んでスカスカ。もともとまとまりにくく広がりやすい上、傷んで切れ毛が多いせいかチリチリ浮いている〝アホ毛〟が多く、ボワーッとふくらんだ印象なのが悩み」



毛先のダメージが気になるもりたさんがモニタリングしたのは…



アジエンス
ネイチャー・スムース
コンディショナー
レギュラー 220ml
/オープン価格

アジエンス
カスタマイズトリートメント
弱った毛先用
100g/オープン価格

アジエンス
ネイチャー・スムース
シャンプー
レギュラー 220ml
/オープン価格

このセットを毎日使用!

弱った毛先がしっとり整って思いどおりの髪型に

「自分では〝重ゆるウエーブ〟を目指しているのですが、いつもは髪が傷んで爆発しているせいで〝パーマのとれかかったボサボサヘア〟になりがちでした。毛先をしっかりトリートメントしてあげることで、自然乾燥するだけでもしっとり毛先のまとまったナチュラルなウエーブに!」



2週間使ってみて総合判定!

毛先のみに塗布してすぐに流せる、手軽さ&驚きの感触がうれしい!

「夜は上記の3品使い、朝は地肌をお湯のみで洗ってから、仕上げに毛先用トリートメントを毛先のみに使って洗い流すという方法で使用。これなら朝でも短時間で手軽にトリートメントができ、毛先のツルツル感が明らかにUP! 広がらずしっとり落ち着きのある髪を実感♪」

トリートメント5品が仲間入りして、さらに充実のラインナップに!

あなたの髪にぴったりのヘアケアが見つかる〝アジエンス〟の美髪ケアSTEP

東洋人の髪を知り尽くした〝アジエンス〟なら、シャンプーもトリートメントも自分の髪質や好みの質感で自由に組み合わせが可能です。自分だけのお気に入りコンビネーションを見つけて!

1 シャンプーは2ラインからチョイス!

頭皮が気になるなら
ネイチャー・スムース

毛先が気になるなら
インナー・リッチ



髪質や洗い上がりの好みはもちろん、季節に合わせて使い分ける手も。右／地肌の皮脂バランスをくずしがちな髪に。根元から軽くライトな質感に。花王 アジエンス ネイチャー・スムース シャンプー 左／毛先のダメージが気になる髪に。毛先まで強くしっとりリッチな質感に。同 インナー・リッチ シャンプー ポンプ 各530㎖／オープン価格

2 髪質やダメージに合わせてトリートメントをプラス!

ノーマルヘアなら週1のスペシャルケアで髪と心を解きほぐす

深刻な髪悩みはないけれど、日々ダメージは気になるという人にはこちら。天然香料を用いた贅沢な香りで気分まで癒されて。上／しっとりうるおって吸いつくような触れ心地に。甘く魅惑的な花&果実の香り。花王 アジエンス　濃密ヘアマスク インナー・リッチ　下／軽くしなやかな質感で、みずみずしい指どおりの髪に。さわやかで神秘的な香り。同 ネイチャー・スムース 各200g／オープン価格

深いダメージがあるなら髪質に合わせて選ぶカスタマイズトリートメントを

「硬くゴワつく」「ハリ・コシがない」「枝毛、切れ毛がひどい」などどうにかしたいダメージがある人は、シャンプー後に髪質悩み別の本格派トリートメントを毎日! 右／太く硬い髪をしなやかな感触に。花王 アジエンス カスタマイズトリートメント 硬い髪用 180g　中／細く弱い髪を弾むような質感に。同 柔らかい髪用 180g 左／シャンプー&コンディショナーを使用後、毛先のみにプラス。枝毛・切れ毛の気にならない髪へ。同 弱った毛先用 100g／オープン価格

毛先しっとり
しなやかに

弱った
毛先用

柔らかい髪用

硬い髪用

頭皮すっきり
みずみずしく



撮影／横井秀[illegible](人物)、恩田はるみ(静物)、草野 裕(取材)　ヘア&メーク／神戸春美(NEWS)　スタイリスト／藤田麻希子(人物)、石井くみ子(静物)
モデル／塚本理絵　イラスト／カツヤマケイコ　デザイン／最上真千子　構成／門司紀子

●協力／花王　☎03・5630・5030　http://www.asience.jp/

話題の著者に美的好奇心!

Vol.23

作家
唯川 恵さん

幸せは〝育てる〟もの 怖がらず、手ごたえある恋愛を

撮影のとき、「大好きだった人を思い出して」と言うと、「色恋沙汰を思い出すと、暗くなるんだけど(笑)」。そう言いながらも、幸せそうに微笑んだ。

恋愛小説の名手として、多くの女性に支持されている作家・唯川恵さん。最新作『天に堕ちる』は、10人の男女が主人公の連作短編集だ。客の服で着飾っては、出張ホストとの逢瀬に耽るクリーニング店員のりつ子、中年男性との不思議な共同生活に居場所を見いだす可世子、アイドルの追っかけに情熱を燃やす16歳の奈々美……。登場人物は、全員「ちょっとイケない」恋をしている。そして、幸せのパラダイスにたどり着いた先に待ち受けるのは、少し残酷な結末。それこそが、小説に込められた恋愛の本質でもある。

「幸せをつかんだと思ったら、些細なことで足を滑らせて一瞬で堕ちていく。恋愛っていちばん怖いものだと思いますね」

幸福も不幸も背中合わせ。わかってはいるけれど、恋愛小説ならハッピーエンドを期待してしまう。幸せになるイメトレもできるし、幸せ力もつきそうだから。でも、『天に堕ちる』の、時に舞台が暗転するような恋の結末に触れると、これから出会う恋愛への覚悟が決まってくる。

「読むと、『今、私は幸せなのかも』と思えるかも(笑)。どんな結末でも大事なことは、主人公たちはその生き方を自分で選んだということ。結末は不幸でも、その後に続く人生をどう生きていくかを感じてもらえたらいいなと思いますね」

さらに、「思いどおりにいかないのが恋愛だと思って」とアドバイス。

「本当は恋愛って、苦しくて腹立たしくて、キレイになるどころか、むしろ寝不足で肌あれしたりするもの(笑)。それに、幸福は瞬間的なもので永遠じゃない。でも、不幸も同じ。だから、不幸でもこの状態が一生続くわけじゃないと希望をもって受け入れればいいと思う」

人は、幸せを「つかむ」とか、「探しにいく」と言う。でも、唯川さんは「育てるもの」だと言う。

「誰もが羨ましがる人と結婚したとしても、必ず〝こうじゃなかった〟にぶつかる。つかむものが違っていたと考え始めたら修復は無理。幸せはふたりで〝育てる〟もの。じゃないと、失望を繰り返していくだけ。怖がらずに、手ごたえのある恋愛をしてほしいですね! そのほうが、恋愛力はつきますから」

幸福と不幸は背中合わせ。
思いどおりにいかないからこそ、恋愛。
幸せの本質がわかる恋愛小説





『天に堕ちる』
唯川 恵
小学館 ¥1,470
9人の女性とひとりの男性が織りなす10の物語。幸福と不幸、優しさと毒。それらはすべて隣り合わせだからこそ、人はちょっとしたことで足を滑らせてしまう。幸せだったはずの風景がゆがむ一瞬をとらえた連作短編集。

ゆいかわ・けい／1955年石川県生まれ。恋愛小説やエッセイで多くの女性の共感を集めている。『肩ごしの恋人』で直木賞、『愛に似たもの』で柴田錬三郎賞を受賞。結婚を機に、40代で軽井沢へ移住。日が暮れたら仕事をやめ、地元でとれた高原野菜でゆったりと晩酌……と、心地いい生活を満喫中。「今がいちばん自分らしい表情をしている気がします」

NEW BOOKS



『美人スタイリスト「亀 恭子」の本。』
亀 恭子
小学館 ¥1470

『CanCam』『AneCan』の表紙をはじめ各メディアで引っ張りだこ、トップモデルからも絶大な信頼を得る人気スタイリストは、その美貌とセンスで本人にも問い合わせ殺到。ならばと私服、スーツケースの中身、愛用の手土産からオシゴト道まで一挙公開。



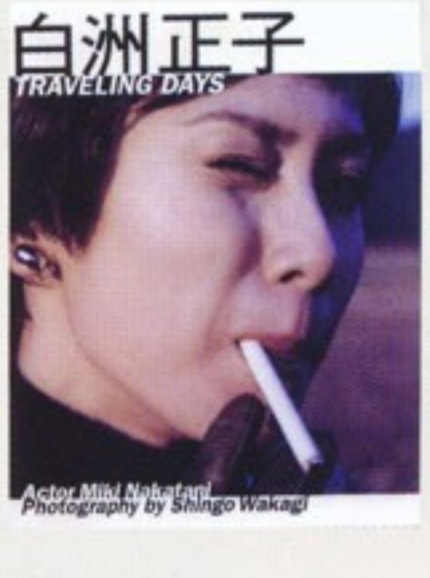
『読まず嫌い。』
千野帽子
角川書店 ¥1785

太宰もサリンジャーも苦手。古典や名作は嫌いだった著者が、名作の構造を読み解き、「読まれる秘密」に迫る。犯罪と恋愛の仕方、古代ギリシャに見る昼ドラのルーツなど、学校では教えてくれない小説の悦楽が満載。名作を一気に読破した気になる1冊。



『二人ならもっと幸せ』
久野浩司
ポプラ社 ¥1365

モテる男と女癖が悪い男は別物、結婚できるのは「母性的愛情と厳しさ」を上手に使える女性……など、元ゆずのマネージャーで恋愛コメンテーターの著者が彼氏がいない女性、いても結婚できない女性に向けた婚活本。男目線のメッセージ、効きます。



『白洲正子 TRAVELING DAYS』
中谷美紀、若木信吾
リトルモア ¥2100

NHKドラマ『白洲次郎』で妻・正子を演じた女優・中谷美紀が、白洲正子を形作った西国巡礼・琵琶湖畔の旅を再現した写真集。中谷さんの凛とした視線を通して、正子が感じたであろう風景や思[illegible]に触れながら旅できる1冊。日本の[illegible]印象的。



『カンタビ』
菅野美穂
講談社 ¥1950

「女優でなかったら、旅人になりたかった」。旅した国は30以上という女優・菅野美穂が、旅先の写真とともに旅の醍醐味や異国の地で感じたことなどを正直に綴る。クロアチアでの撮り下ろし写真も素敵。その素顔に触[illegible]を実感できる。

撮影／小林秀銀 デザイン／GRACE.inc 文／松田亜子

今月のおすすめ
大髙博幸さんが選ぶベストバイ

大型スキンケアの発表もひととおり落ち着き、今月の新製品には小粒…という印象を受けましたが、その分、じっくり吟味することができました。おかげで、胸を張ってみなさんにご紹介できます。どれもこれからの季節に大活躍間違いナシの優秀品ぞろい。ぜひお試しください！



ビューティ エキスパート
大髙博幸さん

美容に関するコメンテーターにアドバイザー、執筆、パーソナリティーと、さまざまな分野で大活躍。デパートコスメはもちろん、ニッチコスメまで、あらゆるブランドをチェックし、お試しする姿勢はさすが！



1

ピンク リボンキャンペーンに目を向けよう!!

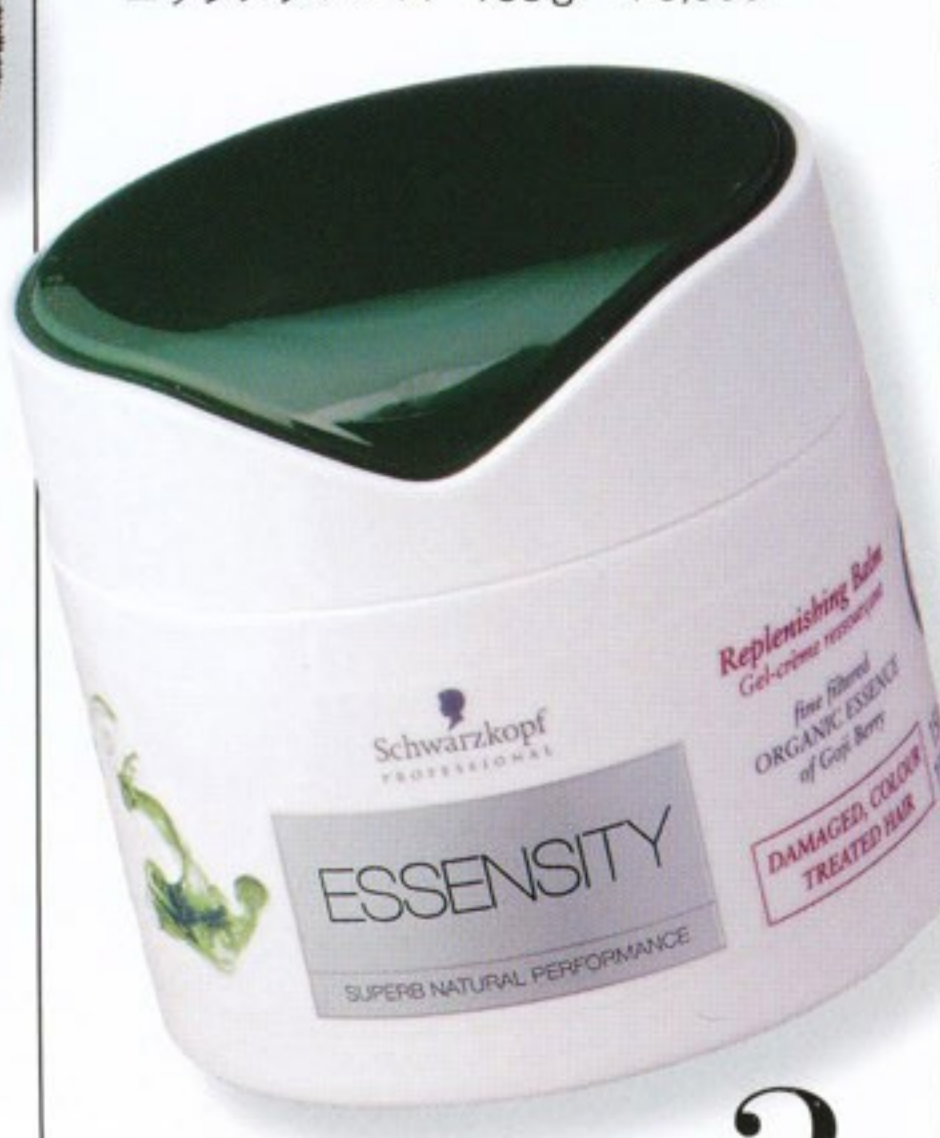
この連載ページに〝ピンク リボン（乳がん早期発見啓蒙キャンペーン）〟のアイテムを紹介するのは今回が初めて。正直いうと、今までは避けてしまっていたんです、なんとなく…。でも、それってよくないコト。だって、僕の家族にも親せきにも友達にも、自己検診して病院へ行き、早期発見で助かった人、問題ナシと診断されてホッとした人が大勢いるんです。それは男の僕をも安心させてくれた話です。数あるキャンペーン・アイテムの中からココに紹介するのは、シンプルなボビイ ブラウンのリップメークキット。手前はみずみずしい透明タイプの口紅（限定色）で、見た目よりも数段明るい発色のヌーディピンク。コンパクトのほうはグリッター入りのリップバーム（限定品）で、クリスタル・クリアなツヤ×ソフトなカラーが都会的。単品使いでもOKですが、重ねづけすると洗練されたゴージャスな輝きが楽しめます。P.S.ムリに買う必要なんて全然ありませんので、できれば親友と一緒にカウンターへ行って、乳がんの自己検診カードをもらってください。このキャンペーンは、そのためにこそあるのです。ボビイ ブラウン　2009 ピンク リボン コレクション　¥6,825（10月1日限定発売予定）



2

2 意外なほど使いやすいプロ仕様の美眉パレット

初めて手にした瞬間、「もう少しカッコいいデザインにできたのでは？　ツールも柄が短すぎる…」なーんて思ったんですが、試してみたらコレが使いやすい。片方の眉を仕上げるまでにはツールの短さにも慣れてしまいました。上段は3色のブロウカラーで、適度にミックスして使うのがベスト。パウダーアイライナーとしてもシャドウとしても応用可能。2段めのブロウワックスは眉の毛並みを整えながらツヤをプラス、一般的なブロウマスカラのようにゴワつきません（裏ワザですが眉カットするとき、コレで毛を立てたり寝かせたりするとコームなしでハサミが使えてとってもラク）。3段めはベージュピンクのハイライターで、眉下にのせて立体感をプラス。ツールについては…、スペースが足りないわ。恐縮ですがBAさんに聞いてください。クラランス　アイブロウ マルチパレット プロ　¥6,825（9月25日発売予定）



3

3 環境大国ドイツ生まれのスペシャル・ヘアケア

合成香料＆着色料・シリコン・鉱物油・パラベン不使用。厳選されたオーガニック成分と自然由来成分で作られた「エッセンシティ」は、健康とエコロジー、そして社会貢献にこだわるグリーンブランド。カラーリングや環境ストレスによるダメージヘアケア4品、パサつきがちなドライダメージヘアケア4品、自然な動きのある髪型のためのスタイリングアイテム4品、計12品のラインアップ。写真はカラーリングをした髪の褪色を抑え、滑らか＆艶やかな髪へと導くスペシャルトリートメント剤。傷んだ髪の内部に浸透、補修しながらキューティクルを整えます。ひと夏を過ごした髪には必需品、健康的な輝きと質感を取り戻すためにオススメです。香りはフレッシュな柑橘系。シュワルツコフ プロフェッショナル ヘンケルジャパン　エッセンシティ リプレニッシング バーム　138g　¥3,360



4

4 上質ハリ肌、気持ちまでも上向きに！

細胞機能アップの〝カルニバイタル〟、水流機能アップの〝イオナチュラルN〟、細胞環境をピュアに保つ〝アルテアエキス〟、etc.をバランスよく配合、ハリ＆弾力＆ツヤと3拍子そろった肌へと導く薬用高機能クリーム。リッチなコクが肌に溶け込み、朝までしっかり継続保湿…。毎晩使用するためのクリームですが、初期老化レベルの肌なら乾燥や小ジワや緩みが気になる日だけ、手もちのナイトクリームの代わりに使うという方法も◎。少量ずつ丁寧になじませた後、圧をかけるように手のひらで顔を覆うと浸透効果がより一層高まります。僕はこのブランドのシートマスクと組み合わせて使うのが好き♡　カネボウ化粧品　ドルティア セルバイタライジングクリーム（医薬部外品）　20g　¥8,400（10月16日発売予定）



5

5 ロンドン マッドネス シャネルのニューウエーブ

今年の5月、ロンドン・オックスフォード通りのセルフリッジにシャネルのメークアップストゥディオがオープン。これを記念して創られた限定品が日本でも入手可能に。写真はそのひとつ、国旗をデザインしたプレストパウダー。ただしそれは表面の吹きつけだけで、その下はキメの細かいラメ入り・パーリィパウダー（表面のカラー＆グリッターは、アイメークのトッピングに使うのが賢い手かも）。同時発売、鮮明さが際立つパッショネートレッドのネイルエナメルがこれまた素晴らしく綺麗！　シャネル　ロンドン マッドネス パーリー バナー　¥8,400（10月16日メークアップストゥディオ銀座・表参道ブティック限定発売予定）

大高流「もっとキレイ」のヒント

ひと夏を過ごした肌に、いたわりのマッサージを♡

藤井（以下、フ）「世はマッサージブーム！今月も新製品が続々登場」大髙（以下、大）「ココへ来てマッサージは完全に復権した感じ」フ「とはいえ、マッサージのやり方には注意が必要ですよね」大「かつては〝クルクル3分、らせんを描いてホテるまで〟というテクが一般的でした。それでやりすぎてしまう人が多かったし、適量を守らず、力任せに肌をこする人も少なくなかったの。それではバリア機能を傷めるし、かえってたるみを誘発する結果に」フ「それで大髙さんは、つまむ、圧す、軽くなでるという方法に切り替えたんですよね」大「藤井さんは美容エディターになる前はエステティシャンだったのよね。マッサージのアドバイスは？」フ「マッサージとひと口に言っても2種類あるんです。ひとつは、肌表面をさすってリンパの流れを促進し、皮膚の代謝を高めるもの。これには力は不要。〝優しく〟がポイント。もうひとつは、〝造顔〟などといわれている筋肉に働きかけるもの。こちらは、多少力を入れて行いますが、素人がやるには、手を滑らせないよう〝点〟で圧力を加えるといいですよ」大「なるほど！」フ「ところで、気になる新製品はありました？」大「3品、優れモノを選びました。まずはアメリカ発、エコセントリック（生態系中心主義）ブランドのフェイシャルオイル（写真右）。ハイグレードなオーガニック認定植物オイルを凝縮したモノで、上方に向けて優しくマッサージ≒肌に浸透するタイプです」フ「これは美容液感覚で毎日のケアに取り入れられますね」大「お次はムース状マッサージオイル（写真中）で、洗い流し専用。きめ細かく濃密な泡がリッチなオイルに変わるというユニークな製品」フ「朝使用すれば、メークのノリもアップしそう」大「3つめは、スポンジミトンつきのマッサージバーム（写真左）。固形状バームが皮膚温でトロけて、スベスベのオイルに変身。プッシングやスライドテクに適すタイプで、洗い流しは不要。でもミトンをぬるま湯で湿らせてTゾーンや小鼻をふくと、さっぱりツルンとした肌触りに」フ「バームタイプは手を温めてから行うのがコツ！」大「いずれにしても疲れて元気のない肌を優しくほぐし、血流をアップ。老廃物を排出し、肌が本来もっているキレイになろうとする力を目覚めさせてくれます。今からマッサージを取り入れて、ピチピチ肌で冬の到来に備えよう！」



右／アリエルトレーディング　パンゲアオーガニクス バランシングフェイシャルオイル（GP）30mℓ ¥7,140　中／シュウ ウエムラ　アミノマッサージオイル フォーム 70g　¥4,725（10月1日発売予定）　左／RMK マッサージバーム（スポンジミトンつき）30g　¥3,990（10月2日発売予定）



9

シーンに合わせて楽しむユニークなネイルオイル

フランスのエッセンシャルオイルのスペシャリスト、ジル・バートゥミュウ氏の協力を得て、日本のトップネイリスト、渡邉季穂さんが開発したネイルオイル。多忙な現代女性のため、ツメ＆ツメ周りのケアを日常生活に無理なく組み込んでいただこうというアイディア。全部で5種類、各々香りと質感が異なります。容器は小型のロールオンタイプ、簡単に適量を塗れる上、倒れてもこぼれない。13:00は昼食後にサッとひと塗り、しっとりサラサラ、集中力アップの香り。18:30はデートの前に、しっとり滑らか、優しい気持ちになれるフェミニンな香り。机の引き出しor化粧ポーチに常備。uka　ネイルオイル　右／18:30　5mℓ ¥3,564　左／13:00　5mℓ　¥3,150（10月1日発売予定）



10

新機能搭載！さらなる長さ×パノラマ効果

昨年秋に誕生、独特のブラシ＆フォーミュラで世界的ベストセラーとなった「フェノメン・アイズ」。今回は新処方＆新機能を搭載しての登場です。従来品よりもさらなる〝長さ〟×〝パノラマ効果〟＋〝速乾性〟を実現、すっきりとしたハリのある仕上がりが長時間持続します。改めて言う必要もないのですが、この球状トルネード（竜巻）ブラシ、まつげを引き上げる、滑らせる、なでる、引き出す、押し上げるなど、使用法もパノラマチック。出勤前には写真の黒を、デートの前にはその上から6番のプラム（限定色）を重ねるのもGood！　パルファム ジバンシイ　フェノメン・アイズ・エクステンション　1　¥4,410（10月2日発売予定）

7

ラブ・ドリーム 降り注ぐ黄金の雨

ギリシャの最高神・ゼウスは、青銅の扉の塔に幽閉された美姫・ダナエを恋するあまり、黄金の雨に姿を変え、塔の屋根の小さなすき間から姫の寝室へと忍び込みました。そしてその夜…。ゲランの新フレグランスは、ギリシャ神話の恋物語にインスピレーションを得て誕生。その名は『イディール』、純愛を意味しています。といっても、幼いイメージの香りではなく、ゲラン伝統のレシピ〝ゲルリナーデ〟をベースとした繊細さと奥行きを感じさせる甘美なノート。調香を手がけたのは、正式にゲラン5代め調香師の称号を授けられたティエリー・ワッサー氏（フランス映画黄金時代に活躍した俳優、ジャン・マレー似の美男）。恋を夢見るすべての女性に降り注ぐ黄金の雨、シプレー フローラルの香り。日本女性には特に好まれそう。ゲラン　イディール　オーデパルファン 50mℓ ¥11,865（10月2日発売予定）





6

パックしたまま おやすみなさい……

「時間がないもの、パックなんてできないよねー」「そうよねー」なんて当然のように言ってる人、『美的』読者にはひとりもいないと思うけど、コレは寝ながらできちゃうんだから「どうだー」って感じ。植物成分たっぷりのベールで肌を滑らかに包み込み、睡眠中の肌の修復＆再生力を高めるミルキーなクリーム状、香りはジューシー・フルーティ。週2〜3回、化粧水と美容液の後に使います。オリジンズ　DU オーバーナイト マスク　100mℓ ¥4,725（10月2日発売予定）

就寝前のケアの最後に 目元匙圧美容道（さじあつ）!!

コクがありながらトロけるようになじむ薬用美白アイクリーム＋石川県にある窯で作られた陶磁器製のアイスプーン…。みなさん、ピカッサのマッサージクリームとプレートを憶えていますよね？　コレはその延長線上にあるorシリーズのような東洋的ケア・アイテムです。単にアイクリームをなじませて終わり、でもかまわないかもしれないのですが、スプーンを用いて目の下を優しくパッティングしたり、点々と移動させながら押したり、疲れがたまるポイントを圧をかけながら引き上げたり、滑らせたり、というアクションを加えるコトによって、ケア効果を最大限まで高めようという考え。「目元匙圧美容道」というタイトルで、1回練習するだけで簡単にできちゃうし、なにしろコレがウットリ♡するほど気持ちいい。目そのものまでスッキリしてしまうほどだから、みなさんもクセになるコト、請け合いです。アユーラ　センシエンス　バイタラクティブアイポット（アイスプーンつき・医薬部外品）30g ¥10,500



撮影／中田裕史（静物）、緒方栄二（人物）
デザイン／GRACE inc.
文／大高博幸　構成／藤井優美（dis-moi）

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにあります。



Working Beautyに密着！
働く女性の「ON・OFF」キレイ磨き道



毎年数万人の学生が入社を希望する人気企業で採用を担当するメンバーは、なんでも吸収しようとする学生たちから逆に学ぶことも多いそう！

撮影／為広麻里　イラスト／タケイ・E・サカエ
デザイン／中山千亜紀(ST.KIKI)　構成／山崎潤子

先入観をもたず、何にでも全力で挑戦！まずは自ら行動する女性を目指しています

NTTドコモ　人事部人事企画担当
浅野礼子さん（26歳）

新宿支店と本社で法人営業を担当し、2007年から人事部へ。新卒の採用を担当。「学生にとって一生に一度の就職活動。約半年に渡る就職活動を通して、学生たちが日々成長していく姿を間近で見れることが、この仕事の醍醐味かもしれません」

NTTドコモという会社を知ってもらうイベントの企画・運営から採用ページの作成、面接選考…と、新卒の採用全般を担当しています。会社の入り口に立ち、ドコモの魅力を伝える立場ですが、実際は学生たちから学ぶことも多いんですよ。たとえば、仕事に対して先入観のない学生たちが、難しい課題にも直球でぶつかっていく姿を目の当たりにしたとき。仕事に対する慣れから既成概念にとらわれていないか、できることもできないと思い込んでいないか、確認せずにはいられなくなります。なんでも吸収しようとする心構えも見習うべきところ。イベントなどで出会った学生たちの写真を見て、モチベーションを上げることも。おかげで、頭で考える前に行動する習慣が身につきました。

プライベートも興味をもったものは試してみる、がモットー。登山、ゴルフ、スキューバダイビングなど、アウトドア系の流行（はやり）のスポーツはひととおりチャレンジしました。友人たちと一緒にイベント感覚で体を動すことが、私流のスポーツを楽しむコツ。今はまだ、いろいろなことに挑戦したい時期。30歳くらいまでに、極めたいと思えるものに出合うのが理想です。

オフィスのマイ美容コード
プロの手を借りてメーク時間を短縮

「1日に1,500人の学生と会うこともあるので、好感度の高いメークを心がけています。でも、朝のメーク時間は少しでも短縮したい！　そんな理由でエクステを始めました。肌の調子が悪い日は、定期的に通っている皮膚科『石井クリニック』のローションでパック。これができるのもアイメークを短縮できたおかげ！」



オフィスの常備アイテム
オフィスの乾燥対策はイタリアブランドにお任せ

「愛飲しているミネラルウォーターとミストタイプの化粧水が偶然にもイタリアブランドなんです。アグロナチュラのローズウォーターは、香りが好きでリピート中。『ULIVETO』は飲み始めて4か月ですが、トイレに行く回数が増えました。代謝がよくなってきているのかも！」

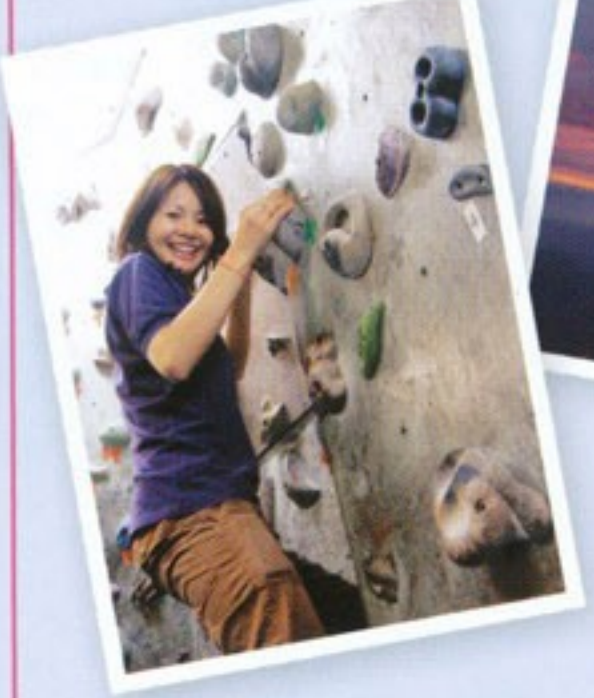


残業のお供
学生時代の友達から届く差し入れがパワーの源

「セミナーやイベント前になると、友達がお菓子やコーヒー、カップラーメンの差し入れを届けてくれます。この時期は、終電近くまで仕事をしているので、大助かり！　何よりその心遣いに"がんばろう！"と思えるんです」



休日のビューティレシピ
昼は仲間とスポーツ、夜はアクセサリー作りとアクティブに





富士登山はキツかったけれどご来光に大感動！

「いつか登ってみたいと思っていた富士山に昨年挑戦。深夜の登山は想像以上にキツかったけれど、朝日を見た瞬間、また登りたいと思いました。最近トライしたのが、壁に埋め込まれたホールドを登っていくボルダリング。途中から急に腕や脚が重くなってくるので必死。この必死さが新鮮で面白かったです」

驚くほど簡単なのでつい作りすぎてしまいます

「手作り派でもないのに、アクセサリーパーツのお店の前を通りかかったら、なぜかとても惹かれてしまったのがきっかけです。ピアスもブレスレットもパーツを通すだけ。5分もあれば完成です。材料費も200～300円と格安。1か月に10個近く作っては、友達にプレゼントしています」





●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302～303ページにあります。ただし、個人の私物のため、入手が難しい場合もあります。ご了承ください。



スキンケアが心に響き
肌が喜ぶ！

心に働きかける"ディシラ"のスキンケア

大人の女性の美しさを見つめたブランド"ディシラ"。そのスキンケアシリーズは、機能や効果はもちろんのこと、感触や香りなど、心地よさを大切にしています。心地よさとは、私たちが本能的に感じる心の動き。肌と心はつながっています。肌にのせたときの感触やお手入れしているときの優しい香りに、心地よさを感じることで、美しさに磨きがかかり、その美しさが気持ちを前向きにします。

アプローチ　香り　テクスチャー　に心地いいこだわりがいっぱい！

秋から始める 肌と心が喜ぶ スキンケア

秋はスキンケアの見直し時期！　夏の疲れをケアし、冬を迎える前に、肌コンディションをしっかりと整えることが大切です。
新しいスキンケアで、新しい美しさへ！
新生「ディシラ SP」がその思いをかなえます。

ブラウス／スタイリスト私物

肌へのアプローチ

なめらかでよどみのない清らかな美肌へ導くシンプルスキンケア



ハリ感と美白へのアプローチで、
美しさを積み重ねていく

ディシラ SP

写真左から／うるおいを守りながら、汚れや不要な角層表面までもオフします。「ディシラ SP」のメーク落としは、クリーム、オイル、ジェルの３タイプ。なめらかな感触で滑るように肌に広がります。使用後はベタつかずしなやかに。ディシラ SP クレンジング クリームa 150g ¥3,150／汚れや余分な皮脂を包み込んで落とし、角層までクリアに。洗顔料はフォームとムースの２タイプ。弾力のある泡が、肌のうるおいを奪わず、汚れだけでなく不飽和脂肪酸（ダメージの原因となる不要な皮脂）までキャッチ。ディシラ SP ウォッシングムースa 140㎖ ¥3,150／みずみずしい浸透感で、効果成分を角層のすみずみまで巡らせます。複合成分「リペアエフェクター*1」（保湿成分）を配合。キメまでふっくらとうるおいで満たし、ハリ感のある肌へ。美白成分がメラニンの過剰生成を抑えます。ディシラ SP リペアセラムa（Ⅰ）～（Ⅳ）（写真はしっとりまろやかな感触のⅣ）各200㎖ ¥6,300（医薬部外品）／紫外線や乾燥などのダメージから肌を守り、ハリ感と透明感が続く肌へと整える日中用薬用乳液（クリーム）。ディシラ SP コンディショニングプロテクターa（Ⅰ）～（Ⅳ）SPF22・PA++（写真はみずみずしくすべすべなⅠ）（Ⅰ）45㎖ ¥4,725（Ⅱ）～（Ⅳ）各45g ¥4,725（医薬部外品）／睡眠中の肌にじっくり働きかけて、効果成分を角層深く送り込む夜用薬用乳液（クリーム）。ディシラ SP エナジーリザーブa（Ⅰ）～（Ⅳ）（写真はみずみずしくしなやかなⅡ）（Ⅰ）（Ⅱ）各75㎖（Ⅲ）（Ⅳ）各30g ¥6,300（医薬部外品）

心地良い毎日のお手入れが美しさを作り上げる

スキンケアは肌の美しさを引き出し、そして保つための基本。毎日の積み重ねによって、肌のコンディションは整えられ、その美しさは日々とともに、磨かれていきます。だからこそ、本当に自分の肌が必要としているお手入れと、心地よさで選ぶことが重要です。

肌と心の関係に着目した〝ディシラ〟から、この秋登場したスキンケアシリーズ「ディシラ SP」。大人の女性の肌を悩ます「肌のダメージ連鎖」と「美白サイクルの乱れ」に着目し、シンプルだけれども、肌で実感できる、1歩先いくお手入れによって、精密なハリ感と、清浄で透明感あふれる明るい肌へと整えます。すべてのアイテムが2～4種類のタイプがあり、感触の心地よさによって、セレクトできます。香りはホワイトジャスミンやピンクローズなどの花々の香りを中心に、果実や樹木の香りをブレンド。お手入れしている間中、幸せを誘うような優雅な香りに包まれます。

「ディシラ SP」の基本のお手入

いつまでも若々しく美しい肌のために！

「ディシラ SP」が大切にする ふたつの美肌条件！

ダメージの連鎖にアプローチし、濁りのない肌へ！
「ディシラ SP」は厳選された成分の配合や
心への働きかけによって、シンプルなステップで
きちんと効果を実感できるように設計されています。

条件1 キメの整ったハリ感

みずみずしさに満ちたハリ感のある肌は、若々しく健康的なイメージ。「ディシラ SP」は独自の複合成分「リペアエフェクター*1」（保湿成分）を配合。紫外線などが引き起こす、ダメージ連鎖にアプローチし、キメをふっくらと整え、なめらかなハリ感を引き出します。

条件2 濁りのない明るい肌

透明感のある明るい肌は、清らかで、優しく、女性らしいイメージを高めてくれます。シミのできる肌特有の状態に着目し、メラニンの過剰生成を抑える「m-トラネキサム酸*2」を配合。豊かなうるおいが肌の働きを助け、健やかな美白*3サイクルを整えます。

開発者インタビュー

新登場！「ディシラ SP」のこだわりはココ！

ディシラ
商品企画本部
山田麻由子さん

毎日使うことで、幸せな気分を感じてほしい！

「『ディシラ SP』は、エイジングのサインが気になり始めた人に、ぜひ使ってほしいスキンケアシリーズです。大人の肌に必要なハリ感と美白に着目。シンプルなステップで、きちんとお手入れ実感できるように、機能性の高さにはこだわっています。そして〝ディシラ〟ならではの心へのアプローチも強化。みずみずしい使用感と浸透感、そして花や樹木など、天然の香料を中心にした香りに仕上げています。高機能な成分の配合と心地よさのマッチングはなかなか難しく、テストを何度も繰り返しました。心地よさを感じながら、たっぷり、そしてリラックスしながらゆっくり、肌のすみずみにまで広げるように、お手入れするのがおすすめです」



ワンピース￥19,950
（キワシルフィー表参道店〈スリードッツ〉）



れは、朝は洗顔の後化粧液、そして日中用乳液（クリーム）の3ステップ、夜はメーク落とし、洗顔、化粧液、夜用乳液（クリーム）の4ステップと、とてもシンプル。このシンプルステップこそ〝ディシラ〟の自信の表れです。シンプルだからこそ、肌にきちんとお手入れの実感をもたらし、毎日、飽きることなく使い続けることが可能。常に美しくなる喜びを感じるように、独自の成分やアプローチにもこだわっています。

自分の肌とは一生のつきあい。だからこそいたわり、愛し、慈しむお手入れを。「ディシラ SP」は、肌と心をもっと美しく、豊かにし、大人の女性としての洗練の輝きで、包み込みます。

*1（マンゴスチンエキス、オノニスエキス、ブナの芽エキス、西洋ハッカエキス、Sヒアルロン酸）＋アンズ果汁またはモルティエレラ油（はりを与える保湿成分）*2「m」は、メラニンの生成を抑える効果を表します。*3 美白とはメラニンの生成を抑えてシミ・ソバカスを防ぐことです。

心へのアプローチ

「ひとつのアイテムで異なるテクスチャー」 それは、心地よさの追求によって〝ディシラ〟が達したスキンケアの結論！





ディシラ SP リペアセラムa

朝晩、洗顔の後に使う化粧液。みずみずしい浸透感で、効果成分を角層のすみずみにまで巡らせます。肌感性に響く、4種類の感触がラインアップ。心地よくお手入れすることができます。(I)～(IV)各200㎖ ¥6,300(医薬部外品)

心地よいと感じられる化粧品との出逢いは幸せ

ブランドの誕生以来、〝ディシラ〟は、使ったときの心地よさにこだわってきました。肌に心地よい刺激は、心に伝わります。そして心が心地よさを感じると、肌は息づき、お手入れするひとときが喜びに変わります。シンプルステップの中心となる化粧液「ディシラ SP リペアセラムa」は、4タイプのテクスチャーを用意。肌質ではなく、肌に触れたときの心地よさで選ぶことができます。「この感触が好き」その素直な気持ちこそが、美しさの源。化粧水のようなみずみずしい浸透感で、美容液のようにしっとりとしたうるおいとハリ感のある肌へと導きます。

肌のコンディションは季節や環境によって変化します。心地よさがしっくりこないときは、もう1度感触をチェック。同じアイテムでも、そのときに応じて、いちばん心地よい感触のものを選ぶことで、一年中美しく！ そしてそれは自分の肌の理解をより深めることにつながります。

News

新登場の「ディシラ SP」をその肌で実感！

トライアルキット発売中



心地よい感触で、4種類の中からセレクト。化粧液「リペアセラムa」、乳液(クリーム)「エナジーリザーブa」の基本アイテムに、洗顔料「ウォッシングフォームa」、コットンがセットになっています。(約1か月分)(洗顔料を除き医薬部外品)4種 各¥6,825

心地よいスキンケアが、毎日の楽しみに！

「ディシラ SP」の新発売を記念した、トライアルキットが限定発売。化粧液と乳液の基本ステップに、不要な皮脂まで落とし、肌をクリアに保つ洗顔料をセット。さらに、肌に心地よい優しい肌当たりのコットンがセットになっています。「ディシラ SP」をじっくり1か月お試し！ ディシラコーナーのある化粧品店、薬局は〝ディシラ〟のホームページ(http://www.dicila.co.jp/)でチェック。まずは、自分が本当に心地よいと感じる感触を4タイプの中から見つけてください。

撮影／藤田修弘(人物)、中田裕史(静物) ヘア&メーク／レイナ スタイリスト／はやし美穂 モデル／田中マヤ デザイン／GRACE.inc 構成／小林賢恵

●協力／ディシラ
☎0120・08・1826
http://www.dicila.co.jp/

美的至福

最新コスメやグッズ、ニューショップなど、旬の話題が続々登場。いち早くチェックして! 価格は税込み価格です。



ジル スチュアートのアクセサリーから ヘア アクセサリーの新作が登場

タイムレスなデザインで身につけるひとの個性を引き出すジル スチュアートのアクセサリーから、ヘア アクセサリーの新作が登場。ジルスチュアートらしいヴィンテージ感のあるデザインの「カチューシャ」(写真左から¥13,650/¥8,925)、オリジナルプリント柄の「シュシュ」「ヘアゴム」(写真/各¥4,200)を展開。ホームページ http://vendome.jp もチェックしてみて。

㊐ヴァンドームヤマダ☎03・3470・4061



レ ネレイドのニューショップが 続々オープン

フランス発のコスチューム・ジュエリー・ブランドのレ ネレイドのニューショップが、恵比寿アトレ4F、小田急新宿店 2Fにオープンしました。フレンチテイストのカラーリングに、パリのエスプリあるアンティークテイストのデザインとハンドメイドでひとつひとつ作られるぬくもりあるコレクションが魅力のレ ネレイドの世界を堪能しに、ぜひ足を運んでみては。

㊐三崎商事☎03・5775・1211

Present



CAS Fresh Fruit「たべごろ旬マンゴー」 5名にプレゼント

世界で初めての細胞を壊さずに凍結できるCAS技術で、いままで味わえなかった産地完熟のフルーティなおいしさを閉じ込めた「CAS Fresh Fruit《たべごろ旬マンゴー》チャンクカット」(500g ¥1,800)が登場。食べやすいひと口サイズで、ECサイト"まるまるたべごろフルーツマーケット"にて販売中。今回5名に。http://www.tabegoro.jp の応募バナーから10月1日(木)～22日(木)受付。tabe_Bitekiを忘れずに。㊐Fruity7 0120・91・7739



ルル・ギネス ブランド誕生20周年 記念商品を発表

ルル・ギネスが、創業20周年を記念し、20周年記念プリント柄を用いた記念アイテムを発表。また、玉川高島屋にて、LULU GUINNESS フェア&イベントを10月14日(水)～20日(火)まで開催。最新の秋冬アイテムから過去のアーカイヴを展示、販売します。17日(土)は、タレントのRIKACOさんによるトークショーも開催。詳細はルル・ギネス公式サイト(https://www.luluguinness-tokyo.jp/)へ。㊐伊藤忠商事 ルル・ギネス事務局☎03・3497・2536



食べるヒアルロン酸でみずみずしく美しく 「ヒアロモイスチャー bio[ビオ]うるおい力」

もともと体内にあるヒアルロン酸は、加齢とともに減少すると言われています。キユーピーの「ヒアロモイスチャー bio[ビオ]うるおい力」(150粒/約30日分 ¥5,250)は、1日の摂取目安5粒あたりに、たっぷり240㎎の『ヒアルロン酸』と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける『ビオチン』を45μg配合した栄養機能食品。"キユーピーアヲハタネットショップ"でも注文可能。ぜひ利用してみては。

㊐トウ・キユーピー 0120・0365・11

Present



グレープフルーツならではの甘酸っぱい味わい 「小岩井 純水グレープフルーツ」

キリンビバレッジは「小岩井 純水グレープフルーツ」(500㎖ ¥147)を味覚やパッケージを新たに、全国でリニューアルして発売中。果実本来の甘酸っぱい味わいと爽やかな口当たりが楽しめます。今回12本を5名にプレゼント。ハガキに必要事項と、年齢、職業を明記して右記へ。㊒〒102-8787 郵便事業麹町支店留 HHD「小岩井 純水グレープフルーツ プレゼント」BITEKI係 ㊐キリンビバレッジお客さま相談室 0120・595955

Present



洗練した味わいと穏やかな飲み口 辛口甲州ワイン「甲州ヴェルディーニョ2007」

本坊酒造山梨マルスワイナリーの辛口甲州ワイン「甲州ヴェルディーニョ 2007」は、適熟期に収穫した甲州葡萄の、圧力をかけずに自然に流れ出た果汁のみを用いて低温発酵を行った、新鮮で生き生きとした味わいです。今回100名にプレゼント。必要事項と年齢を記入のうえ、右記へ。㊒〒105-8691 日本郵便 芝支店 郵便私書箱 第153号 PA 本坊酒造「甲州ヴェルディーニョ2007 プレゼント」BITEKI係 ㊐本坊酒造☎099・822・7003



Present

ヨーロッパ香調 ハミングのフレグランス柔軟剤

ヨーロッパ香調の贅沢な香りとハミングのやわらかい品質がひとつになったフレグランス柔軟剤"ハミングフレア フレグランスコレクション"が発売中。ふんわり仕上げて不快な匂いも防ぎます。香りは「パッション」と「シエスタ」の2タイプ。今回2品をセットで5名に。㊒〒121-8005 東京都足立北郵便局私書箱37号「ハミングフレア フレグランスコレクション プレゼント」BITEKI係 ㊐花王 消費者相談室☎03・5630・5020



ミキモトアカデミー2009秋期 開講カリキュラム 募集受付中

ミキモトアカデミー2009秋期(10～12月)カリキュラムが開講。募集受付中です。今年のテーマは"世界のカルチャー"。グローバルに活躍する講師を招き、世界の国々の文化や心、アート、ライフスタイル、食など、幅広い知識を深めるチャンスです。「紅茶と英国流ライフスタイル」、「韓国伝統舞踊から韓国の心に触れる」、「トンパ文字の不思議世界」ほか、詳しくは http://ginza2.mikimoto.com/5f/ を。

㊐ミキモトアカデミー事務局 0120・461176



マスクができないときのタブレット インフル対策「マスクフリー」

ピルボックス ジャパンでは、インフルエンザ予防の一助となるサプリメント「マスクフリー」(¥600)を、10月5日(月)より新発売。主要成分の『コロカリア』は、高級食材"燕の巣"を特別に酵素処理し、有効成分『シアル酸』のバリア作用により、侵入してきたインフルエンザ菌を口中や喉の粘膜で阻害します。口中でなめるタブレットタイプで、お菓子感覚のアップルミント味。

㊐ピルボックス ジャパン☎03・5475・7011



洗練された国際派の女性に ピアジェ「ミニ・プロトコール」

ピアジェを代表する歴史的なモデル"プロトコール"を、小さくて華奢なジュエリーウォッチにアレンジした「ミニ・プロトコール」(全3種 ¥1,239,000～¥2,499,000)が、10月1日(木)より日本先行発売。シンプルで洗練された文字盤周りにセットされたダイヤモンドが、上質な印象を漂わせ、洗練された上質が求められるあらゆる交流の場に適した時計です。

㊐ピアジェカスタマーデスク 0120・73・1874



「au one Brand Garden」 オープニングキャンペーン実施中

auは、人気ブランドのメンズ、レディス、キッズの洋服やアクセサリーなどが購入できるファッション通販サイト「au one Brand Garden」をオープン。幅広いジャンルから厳選された80ブランドが勢ぞろいします。10月31日(土)まで送料無料&ポイント10倍のオープニングキャンペーンを実施中。お得なこのチャンスをお見逃しなく。ケータイ・PCから http://aubg.jp までアクセス。

㊐auお客様センター 0077・7・111

掲載されているプレゼント情報は各提供会社からのご案内です。特に指定のない応募の締め切りは10月22日(当日消印有効)です。応募の際は必要事項(〒・住所・氏名・電話番号)を必ず明記してください。なおご記入いただいた個人情報は応募先の各社が適正管理し、賞品の抽選及び発送のためにのみ利用いたします。この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に当選できません。

イラストレーター小迎裕美子の

脱力道場

第66回

～それは究極の癒しなり～



先生みたいに両手でつかめそうな細ウエストになりたいです!!

『脱力道場』の連載がスタートしてから早7年、私たちふたり、顔を合わせばいつも「ヤセたい、ダイエットしなきゃ」とボヤいております（わんこそば66杯食べたり、デザートビュッフェでケーキをむしゃむしゃ頬張りながら!）。

そんな折、「1回参加すると1kgはヤセる」と魅惑的な口コミ。フラフープ、触ったことも回したこともないけれど、アミノ酸飲んで、意気揚々と会場に赴いたのでした。

まずは「腰で」回すフォームを習うのです

フラフープ回して、おなかをギュギュッと絞ります! 10分で100kcalも消費?! 短期集中メリハリボディ化計画 フープダンスで、



たまには客観視....大切ですネ!

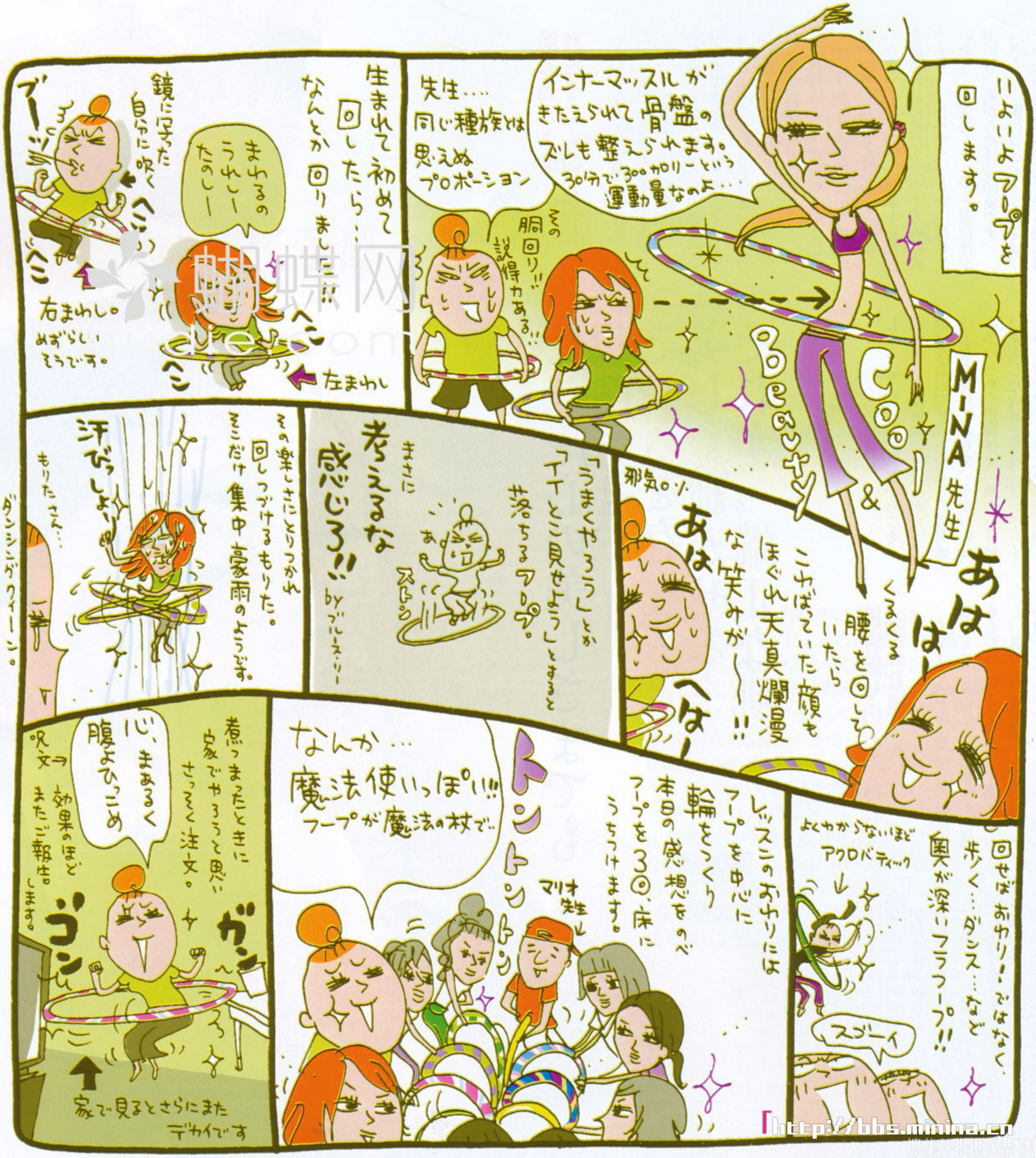
が、これが難しい。フラフープっておもちゃ屋さんに売ってるくらいだから、子供でも、知識がなくても、ただ回すだけならそれなりにできる。ただ、先生のお手本は明らかに違って、顔は真正面、両肩もほとんど動かず、ウエストだけがキュキュキュとうねってフープが勝手に回っている。これ、「インターロック」という、インナーマッスルをカチッと固定する手法で、体幹を引き締めて、必要な部位だけを動かすトレーニングなのだそう。お手本を見た後に自分の姿を鏡で見ると、ブサイクすぎて正視できず！「断末魔のトランス」ともいうべく、顔の表情までくねくね動かしているのだもの。思わず苦笑い（調子よくフープを回していたコムカイも、私の姿を見て「もりたさん気持ち悪い！」とゲラゲラ笑い、フープを落としていた……）。

私は、レッスン50分を過ぎたころからやっと、インターロックがなんたるかを多少体感できるように。ロックが完璧だとフープがキレイに回るけど、締めがちょっとでも甘くなると、ぐなぐなと上下に揺れちゃう。「体幹に力を入れろ」っていろんな運動で言われることだけど、フラフープだと「フープが回る／回らず落ちる」とハッキリ結果が出るから、わかりやすくトレーニングできますね。上級者になると、二の腕やお尻、太ももも、同じように鍛えられるようです。

気になる体重は……ゴメンナサイ。翌日、翌々日と、おなかがハンパない筋肉痛で、歩くことすらツラく、計測しそびれました。でも、スカートがちょっと緩く感じたし、第1あの発汗量、1kg分くらいは汗かいたハズ!!

今回訪れたのは…
フープ東京

東京では週3〜4回、大阪では月約2回レッスンを開催。開催日や会場の詳細はHP参照を。●体験クラス 90分 ¥3,000（フープは無料で貸与）●メール問い合わせ hoop@hooptokyo.com●URL：hooptokyo.com



 デザイン／大山万里子　取材／もりたじゅんこ

ブランド誕生時から、インプレスが理想として掲げ続けている〝端正な肌〟。
きめ細かくて透明感があり、ハリ・弾力と輝きにあふれている…。
あらゆる美肌の条件を満たすその肌は、手のひら全体を使って行う丁寧なお手入れによって作られます。手と肌が会話しているかのような心地よいテクニックと秀逸アイテムで、見る人を惹きつける圧倒的な美肌を手に入れて。

作り〟のすべて



肌の美しさは存在そのものの美しさ

「キレイな人」と周囲に一目置かれたい。気になるあの人を振り向かせたい…。女性にとって美容とは〝人の視線〟と切り離せないもの。では、相手の視線を強く引き寄せ、ハッとさせるような美しさを作るにはどうしたらよいのでしょう？　その答えは〝肌〟に隠されています。

私たちはつい、目元や口元などパーツにばかり気をとられがちですが、顔の中でいちばん面積が広いのは、いうまでもなく、肌。相手を見たとき最初に目に飛び込んでくるのは肌であり、「元気そう」とか「疲れていそう…大丈夫？」などと頭に浮かぶのも、肌から受ける印象です。

さらに、肌のコンディションは、その人の見えない背景までも映し出すもの。ニキビや肌あれが心のストレス、くすみが寝不足を想像させてしまうように…。でも、だからこそ、肌の美しさは何物にも代えがたい武器になるのです。たっぷりの透明感は丁寧な暮らしぶりを、うるおいは心のゆとりを想像させ、頬のハリ感は充実した内面を表現。肌がキレイというだけで、その人の存在そのものが魅力的に輝く——肌には、そんな力があるのです。

仕草や心の美しさまでも想像させ、その人を存在ごと美しく輝かせる…それが〝端正な肌〟



接着塗りのお手入れで〝端正な肌〟へ

インプレスが理想とする〝端正な肌〟とは、正にその人の知性や品格をも照らし出すような、圧倒的に美しい肌です。透明感、うるおい、きめ細かさ、ツヤ、ハリといった美肌の条件を兼ね備え、かつ大人の女性らしいたおやかさも感じられる肌…。それをかなえるためにインプレスが提案しているのは〝接着のお手入れ〟。

加齢や紫外線など、さまざまな要因で肌の美しさが乱れがちになることに着目し、角層を正しく結合・接着。心地よさと効果感の両面を追求したアイテムをひとつずつ、丁寧に肌になじませていく独自のテクニックは、肌を慈しむことの喜びを再認識させてくれます。

ただキレイというだけではない、
視線を引き寄せる圧倒的な美しさへ——。

今、最も知りたい〝端正な肌〟

心地よいとろみ、後肌のなめらかさ。角層が正しく接着されていく予感





接着のお手入れの基本になるのは、化粧水と乳液の2品。とろみのある感触で角層に吸い込まれるように浸透します。さらに、必要に応じて美容液やマスクなどのスペシャルケアをプラスして。どのアイテムも、ほのかなフローラルの香りに心まで癒されるよう。マスク以外のアイテムを塗るのに活躍するのは、手。化粧水や美容液、乳液を顔全体になじませた後、温かい手のひらや指先で肌に軽く圧をかけるように浸透させていく〝接着塗り〟で、きめがキレイにそろった見違えるような〝端正な肌〟へ…。

基本ケア
肌に〝接着〟させる化粧水+乳液

丹念に〝接着〟させるほどに肌はどんどん端正に整う

まずは、端正な肌作りの基本となる、化粧水と乳液の接着塗りからスタート。たっぷりの化粧水をコットンでなじませ、手のひらで接着。乳液を指の腹で広げてから、同じように接着。
1品終わるごとに、そして朝晩続けるほどに、肌のきめ細かさ、透明感が見違えます。

ローションとエマルジョンを肌に一体化

肌はさまざまな層の重なり合いでできていますが、私たちの目に見えているのは、その最も表面に存在する角層。角層がみっちりと密にうるおい、きめがキレイに整列していれば、肌はみずみずしくなめらかに美しく映ります。逆に、乾燥や肌あれを起こしているときめが乱れ、肌はガサガサとくすんだ状態に…。そこで、肌を丁寧に接着し直すように、きめを整えることができたら…という発想で作られたのが、インプレスのローションとエマルジョンです。

どちらも共通の保湿成分を配合。肌と一体化するようになじみ、豊かなうるおいとハリ感を生み出します。

〝塗るのではなく接着させる〟

ローションとエマルジョン、ふたつのアイテムをただ塗るのではなく、肌を整えるような気持ちで、優しく丁寧に接着させる。これがインプレス独自の〝接着塗り〟です。

といっても、難しいテクニックは不要。必要なのは、いつもより少し時間をかけること、手のひらや指先で丁寧になじませること、そして、アイテムを肌に〝接着〟させているのだという意識。その極意を、プロセスを追ってご紹介しましょう。

化粧水+乳液の〝接着塗り〟完全図解

1
まずはローションをコットンでパッティング

コットンにローションをたっぷり含ませます。顔全体にコットンを滑らせ、ローションをなじませて。その後、額→鼻筋→小鼻→口元→頬の順に、肌がひんやりするまでパッティングを。



2
接着塗りのポイントは温かい手で行うこと

続けて手を使った接着塗りに移りますが、その前に両手を軽くこすり合わせ、皮膚温を高めて。このひと手間で、ローションのなじみが格段にアップします。



3
手のひら全体で皮膚が軽く沈む程度の圧迫を

ローションがなじんだ柔らかい状態の肌を、手のひら全体で肌が軽く沈む程度に圧迫し、肌の上のローションを浸透させます。まずは額の中心を圧迫し、フェースラインへ向けて手を徐々に移動させて。



4
目元、口元などの細かい部分は指先で軽く圧迫

トラブルの起こりやすい目元や口元も、接着塗りで丁寧にローションをなじませて。細かい部分なので、指先を使います。上まぶた→下まぶた→上唇の外側→下唇の外側の順に、中指と薬指で圧迫を。



5
エマルジョンは指の腹でムラなくのばして

ローションがなじみ切ったら、続けてエマルジョンを手のひらのくぼみに直径2cm程度の量をとり、額→目元→鼻すじ→小鼻→口元→頬の順になじませます。その後、3の圧迫を繰り返して。



肌なじみのよさと
高いうるおい保持力で
端正な素肌に導く2品

きめが乱れがちな角層に滑り込むように浸透し、みずみずしい肌へ

加齢や紫外線などの影響で機能が低下した肌に浸透し、肌本来のうるおいであるかのようになじむ高機能薬用化粧水。肌タイプや使用感の好みに合わせ、みずみずしいⅠとしっとりなめらかなⅡの2タイプから選べる。インプレス ローションⅠ／Ⅱ［医薬部外品］各150mℓ ¥10,500

肌をほぐし、きめを整え、うるおいのフタとなるトリプル効果

角層の深部まで水分と油分を補い、シーリング効果で長時間うるおいを閉じ込める高機能薬用乳液。ローションと同様、みずみずしいⅠとしっとりなめらかなⅡの2タイプそろう。外的ストレスから肌を守る効果も。インプレス エマルジョンⅠ／Ⅱ［医薬部外品］各100mℓ ¥12,600



ケア1
高機能エイジングケア美容液

表皮のエネルギー代謝を促し肌あれを防いでトータルケア

化粧水と乳液の間に使って端正な肌作りをさらに後押しするスペシャルケア2品が、この秋誕生しました。
まずは、表皮のエネルギー代謝を促し、肌荒れを防ぐ美容液。
角層の機能が低下しがちな大人の肌の、複合的な肌悩みへトータルに働きかけます。

シンプルかつ多機能なエイジングケア美容液

乾燥、肌あれ、毛穴の開き…。しっかりお手入れしているつもりでもトラブルが続出してしまう大人の肌。その原因を突き詰めて考えると、あるひとつの結論にたどり着きます。それは「角層の機能の低下」。加齢や外的ストレスにより角層の機能が衰えることで、表面がゴワついたり、うるおいが保てなかったり、毛穴が詰まったり…という複雑に絡み合ったトラブルが起こるのです。

この美容液は、そんな大人の肌悩みにトータルで対応すべく、表皮のエネルギー代謝を促して角層の機能低下を防止し、肌荒れを防ぐ有効成分・カルニチン※1を配合。そのほかにも有効成分のバイサミン※2、豊富な保湿成分を配合した、正に次世代の高機能薬用美容液です。

美容液の効果をさらに高める〝接着塗り〟



1
指の腹で顔全体になじませる
接着塗りの要領は乳液と同じ。2プッシュを手にとり、額→目元→鼻すじ→小鼻→口元→頬の順になじませます。指の腹全体をしっかりフィットさせるように動かして。



2
手のひらと指先で圧迫して浸透を高める
手のひら全体を顔の中心に当て、肌が軽く沈むように圧迫します。フェースラインへ向けて手を徐々に動かしながら圧迫。目元や口元は、中指と薬指の先で軽く圧迫を。



みずみずしい感触と濃厚なうるおい実感。理想的なテクスチャー
テクスチャーにもこだわり、肌にのばしたときはみずみずしく、角層に素早く浸透。なじみ切ると、内側からあふれ出るように濃厚なうるおいへと変わる。ほのかな香りに包まれて、リラックス気分でお手入れを。インプレス アドバンスト CTエッセンス［医薬部外品］40mℓ ￥21,000

※1 カルニチン：塩化レボカルニチン　※2 バイサミン：ガンマ-アミノ-ベータ-ヒドロキシ酪酸

スペシャルケア2

すみずみまでフィットする立体マスク

肌をすき間なく包み込み美容液1本分のうるおいをチャージ

もうひとつのスペシャルケアアイテムは、この秋進化したシートマスク。なんと、新形状の3D立体シートを採用し、肌への密着感とうるおいが飛躍的にアップ！ どんな人の顔にもフィットする形状を1年かけて追究したという、こだわりの品。1度使えば納得すること間違いなしです。

立体だから、すき間ができず密閉力抜群

これまでも、フィット感とうるおい力には定評のあった、インプレスのシートマスク。秘密は、肌にフィットするシートと絶妙なとろみの美容液とのマッチングにありました。そのよさを生かしつつ、シートマスクの弱点をクリアする形状を…と研究開発を進めた結果、今回のコンセントレートマスク 3Dが誕生！

横顔の形のシートを2枚、顔の中央ラインで圧着させたマスク。浸透力と保湿力の高い美容液がたっぷり含まれています。小鼻や目元などにすき間ができない上、あごまでしっかり包み込むので密閉効果は抜群。豊かなハリと透明感を呼び覚まし、端正な肌へグンと近づきます。



新形状の3D形状マスク。15分で充実のうるおいを

額の部分も丸みを帯びていて、髪の生え際までしっかりフィットする。まずは1度試してみたい…という人のために、1枚入りを数量限定発売中。欲しい人は急いで！ インプレス コンセントレートマスク3D 1枚入 ¥1,890（限定発売中）・6枚入 ¥10,500

簡単&スピーディ 立体マスクの張り方



1

まずあごを入れれば鏡を見なくても張れる

洗顔後すぐに使用。まずはあごを合わせ、顔とマスクの中心線を合わせながら、手のひらで押さえて密着させます。首の部分は、あごの両側にある切り込みで調節を。



2

肌に残った美容液は手でなじませて

マスクの中心線を指でつまんで調節すると、鼻や目元の凹凸にもフィットします。5〜15分おいてはがし、残った美容液をなじませて、乳液やクリームでお手入れを

撮影／藤本憲一郎（静物）、内山功史（人物）
スタイリスト／仲村理恵（静物）、後藤仁子（人物）
モデル／アドリアナ　デザイン／最上真千子
構成／大塚真里・天野佳代子（本誌）

●協力／カネボウ化粧品　0120・518・520
http://impress-web.com

遅く帰った日でもパパッと作れる、
カラダにいい常備菜

Vol.31

蔬菜坊　そさいぼう
アンチエイジングレシピ

21時からの美的めし

今月のお題

「ハリ&うるおい」

皮膚は約65%が水分、約25%がコラーゲン、約10%がそのほかの成分でできています。つまり、水分以外では、約70%をコラーゲンが占めているのです。コラーゲンは、網目のように絡まって真皮に存在し、肌に弾力&うるおいをもたらすたんぱく質。老化とともにこのコラーゲンが減ると、皮膚の弾力性や伸縮性が低下し、シワができたりたるんだりしてしまいます。こうした肌細胞の老化は、年齢だけでなく、紫外線などで増える活性酸素もその一因といわれています。肌にハリ&うるおいを取り戻すためにも、コラーゲンをはじめ、シワ予防に有効な食べ物を補給しましょう。

年齢とともに減るコラーゲンやサポート成分を補ってハリ&うるおい復活!

最近なんとなく肌がたるんできた…。その上、空気が乾燥してきたせいか、肌はカサカサ。こんな状態を放っておくと、化粧のノリが悪くなるだけでなく、シワができてしまうことも。そこで、今月はハリ&うるおいのある肌を目指して冬前に肌力を底上げするメニューを佐川さんに習います。

肌のハリ&うるおいを復活させたいなら、何はともあれ、牛すじや手羽に含まれるコラーゲン。そして同時にとってほしいのが、コラーゲンを作るのに欠かせないビタミンCと、コラーゲンのクッション役であるムコ多糖類です。ビタミンCは野菜や果物に、ムコ多糖類はオクラやなめこ、長芋、里芋などぬめりのある食べ物に含まれています。コラーゲンやムコ多糖類は、年齢とともに減少するので、意識して食べましょう。

「里芋や長芋、大根など秋冬が旬の野菜は、すぐに大きくなる野菜に比べ、ゆっくり育ってたっぷり栄養を蓄えています。そうした冬野菜の、素材そのものがもつ味や香り、形を生かし、冬に備えて体を養う料理を考えてみました。また、煮汁やあしらいも、栄養たっぷり。たとえば牛すじの煮汁には肌にいい成分がしみ出ているし、あしらいのねぎにはビタミンCが含まれていますから、残さず食べてくださいね」

牛すじ煮込み

牛すじで肌をぷりんとさせる
コラーゲンを取り入れます

● 材料（作りやすい分量）

牛すじ500g、調味料（白みそ120g、三温糖大さじ3、下ろししょうが1片分、下ろしにんにく1片分）、ごぼう50g、木綿豆腐1/4丁、ブロッコリー・ねぎ・七味唐辛子各適量

● recipe

1 牛すじはたっぷりの水でアクと脂を取りながら2時間ほど煮込む。調味料を加えて、さらに1時間ほど煮込む。

2 ごぼうのささがき、ひと口大に切った豆腐を加えて30分ほど煮込み、最後にひと口大に切ったブロッコリーを加えてさっと煮る。器に盛ってねぎのせん切りをのせて七味唐辛子を振る。

＊圧力鍋の場合、煮込む時間は30分ほど。

鶏手羽&里芋のユズみそ焼き

手羽+ししとうで、
コラーゲン&ビタミンCを
効果的に補給

● 材料（作りやすい分量）

里芋2～3個、調味料（コンブ5cm、薄口しょうゆ・塩各少々）、手羽先4～5本、ししとう7～8本、ユズみそ（市販品）・塩・こしょう各適量

● recipe

1 里芋は洗ってぬめりを取り、ひたひたの水と調味料で30分ほど煮る。水気をきってユズみそを塗る。

2 手羽先とししとうは、軽く塩とこしょうを振る。

3 ①と②をトースターでこんがりするまで焼く。

＊ユズみそを作る場合は、鍋に白みそ30g、だし大さじ1 1/2、酒・三温糖・しょうゆ各小さじ1を入れて火にかけて練り、仕上げにユズの皮の粗みじん切り1/2個分を加える。

山かけ蒸し

長芋のムコ多糖類で
肌の保水力up!

● 材料（作りやすい分量）

しいたけ2枚、煮汁（水1カップ、三温糖・しょうゆ各大さじ1）、豆腐1/4丁、きくらげ5g、ねぎ5cm、A（下ろした長芋40g、だし1/2カップ、しょうゆ大さじ1/2、みりん小さじ2、塩小さじ1/2）、ノリ・わさび各適量

● recipe

1 しいたけは細く切って、煮汁で煮る。豆腐は食べやすく切り、水で戻したきくらげとねぎはせん切りにする。

2 耐熱の器に①を入れて、よく混ぜたAを注いで、沸騰した蒸し器で18分ほど蒸す。もみノリとわさびをのせる。

なめこ&オクラの和えもの

不足しがちなムコ多糖類は、
ねばねばコンビでチャージ

● 材料（作りやすい分量）

柿1個、大根20g、オクラ1本、なめこ50g、塩適量、調味料（スダチまたはレモン汁・薄口しょうゆ各少々）

● recipe

1 柿と大根は拍子木切りにする。オクラは薄切りにする。なめこは、さっと塩ゆでする。

2 ①を調味料で和える。

＊調味料は、わさびじょうゆ、もしくはしょうがじょうゆでも。

カレイ&きのこの変わり天ぷら

カレイのエンガワには
コラーゲンが豊富!

● 材料（作りやすい分量）

きのこ（しめじ、まいたけ、エリンギなど合わせて）50g、しいたけ2～3個、煮汁（水1カップ、三温糖・しょうゆ各大さじ1）、カレイ1切、コブ茶・こしょう・小麦粉各適量、衣（小麦粉大さじ2、酒大さじ2 1/2、ごま・ピーナッツ・くるみ・ユズの皮のみじん切りなどどれかを各適量）、揚げ油・塩・スダチ各適量

● recipe

1 きのこは食べやすく切る。しいたけは、煮汁で煮る。カレイはひと口大に切って、コブ茶とこしょうを振り、小麦粉をまぶす。

2 衣を混ぜ、①をそれぞれくぐらせて、熱した揚げ油でカラッと揚げる。塩を振ったりスダチをしぼって食べる。



山かけ蒸し

**体調がすぐれない日でも
するする食べられそうな、優しい味。
禅料理では
「空也蒸し」と呼ばれることも**



なめこ&オクラの和えもの

**旬の柿を下ろして和えものに。
キュッとしぼったスダチの酸味が、
なんともいい感じ**





カレイ&きのこの変わり天ぷら

**ごまや木の実を入れた衣で、
さくっと香ばしく。カレイはコブ茶で
下味をつけて、風味をアップ**

牛すじ煮込み

**牛すじのうまみがじんわり。
ねぎと七味の香味が
アクセントです**



鶏手羽&里芋のユズみそ焼き

**塩こしょうした手羽と、
ゆでた里芋をトースターでチン!
ノンオイルでヘルシー、
ボリューミーなメインです**



蔬菜坊
料理人 佐川勝朗さん

旬の野菜（蔬菜）や豆類をメインに、手間暇かけて作られた料理を20種類も並べる禅料理のお店。季節ごとの五味、*酸苦甘辛鹹（すっぱいの、苦いの、甘いの、辛いの、しょっぱいの）。がひとつのお盆に盛られるさまは、正に人生や世界そのもので味わい深い。夫婦ふたりで切り盛りする小さなお店ゆえ、料理はコース（¥5,000〜、鍋セット¥8,000〜）のみ。

●東京都目黒区目黒本町4-1-9●03·3710·4336●18:00〜0:00(完全予約制)●㊡日曜

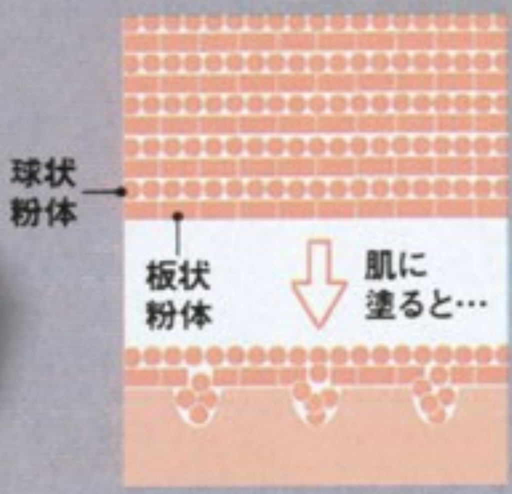
撮影／吉田篤史　スタイリスト／三谷亜利咲　デザイン／萩原恵美　取材・文／渡辺ゆき



"ジル"ならではのクリスタルフローラルブーケの香りつき。モイストシルク パウダーファンデーション　全5色　SPF15・PA++　¥5,250（レフィル¥3,675、コンパクト¥1,575）

JILL STUARTで作る
姫肌の条件はこの4つ！

姫肌条件 Himehada 1
思わず息を飲むような すべすべの毛穴レススキン



姫肌の絶対条件は、凹凸のないすべすべした毛穴レススキン。これをかなえる秘密がお粉にあります。板状の粉と球状の粉を均一に整列させた"ミルフィーユ製法"により、肌の上に均一に板状の粉が密着。つるつるとすべるようなハーフマット肌に導きます。毛穴など気になる凹凸には、球状の粉が入り込んで上手にカバー。



姫肌条件 Himehada 2
昼も夜も注目の的！ 1日中続く透明感

"姫肌"の大敵、くすみやテカリ。でもモイストシルク パウダーファンデーションなら心配ご無用。汗や皮脂を吸収する働きのある脂肪酸でひとつひとつの粉をコーティングすることで、粉自体が濡れてくすんで見えることを防ぎます。また、脂肪酸は肌の構成要素の一部なので、肌に密着しやすく、皮脂くずれを防ぐ効果も。



姫肌条件 Himehada 3
誰よりもフェミニンに ほんのり桃肌に色づく

ピュアでイノセントな"姫肌"をよりパーフェクトに仕上げるなら、ピーチカラーのメークアップベースの助けを借りて。ウォーターインオイルのみずみずしいテクスチャーで毛穴や色ムラをなめらかにカバーし、メークもちにもひと役買ってくれます。華やかなクリスタルフローラルブーケの香りも姫気分たっぷり。



ピュアラスティング メイクアップベース　25㎖　SPF15・PA++　¥3,150

しっとり　柔らかか　透明感

ふんわりシフォン肌で「もっとキレイ!」をかなえる

デーション"、ときめき実感

シフォンのようにやわらかで、シルクのようにふんわりと上質に艶めく。素肌のようにナチュラルなのに、素肌以上になめらか。透明感あふれるその肌に、人は思わず見惚れ、触れたくなる――そんなイノセントな肌が、この秋絶対手に入れたい"姫肌"。かわいさと機能性を持ち合わせた、ジルスチュアートの新パウダーファンデーションで、ときめきの姫肌を手に入れて！



姫肌条件 4
Himehada

触れたくなる ふわふわの シルク感触

ふんわりとまるでシルクのようなハーフマットな質感こそ〝姫肌〟の象徴。モイストシルク パウダーファンデーションに含まれる球状の粉はすべてソフトで柔らかな感触のものだけを使っているので、肌の表面をふんわりと優しく包み込み、シフォンのようなピュアでガーリィな印象に導きます。

極上のシルクをまとうような
ピュア&イノセントな肌が
何よりの主役

秋冬版〝姫肌ファン

トップス¥18,900
(JILLSTUART)
ネックレス¥10,500
(ヴァンドームヤマダ
〈JILLSTUART〉)

撮影/前川純一(vale./人物)
恩田はるみ(静物)
ヘア&メーク/西山 舞(LUGAR)
スタイリスト/はやし美穂
モデル/松島エミ
イラスト/いしざかけんたろう
デザイン/榻野幸子
構成/深澤 彩(本誌)

●協力/ジルスチュアート ビューティ ☎03・3273・1631 http://www.jillstuart-beauty.com



今回直撃したのは…



〝キレイ〟の名品誕生の現場を直撃！

美的社会科見学

現場55 下鳥養蜂園

撮影／山田 聡(取材)、朋 -tomo-(静物)　イラスト／べつやく れい　デザイン／中山千亜紀(ST.KIKI)　構成／野村サチコ

昔ながらの〝転地養蜂〟にこだわり、高品質な蜂蜜を作り続ける養蜂園

1946年創業、栃木県大田原市で親子3代続く養蜂園。転地養蜂とは花の開花に合わせて、ミツバチとともに日本列島を北上しながら採蜜する伝統的な養蜂スタイル。たいへんな労力をともなうため、今では希少だが、その良質でピュアな蜂蜜は各方面から絶大な信頼を得ている。左から／ローヤルゼリー 200ｇ￥35,700　アカシアのはちみつ800ｇ￥3,234　クイーンハニー（生ローヤルゼリー5ｇ入り）500ｇ￥2,352　はちみつしょうが 460ｇ￥1,050（以上希望小売価格）

食べてよし、つけてよし！ 古代から伝わる美と健康の恵み 〝蜂蜜（はちみつ）〟作りの現場で ミツバチの働きっぷりに感服！

私が行ってきました

ライターN



古くから人間の生活に恩恵を与えてきた蜂蜜。今、ミツバチが急減しその存亡が危ぶまれています。小さなミツバチの大きなパワーを見直して、キレイを作る自然環境にも思いを馳せてみよう！



やっぱりミツバチは減少ぎみ!?　養蜂場の現場を訪ねて

一見、フツーの木箱にミツバチがびっしり

最近「ミツバチが消えた」と大々的に報じられ、果物への受粉の影響が心配されるなど、注目が集まるミツバチ。「確かに今年は蜂の数は少なめですね。原因は農薬や伝染病などともいわれていますが、天候不順の影響もあると思います」とは、下鳥養蜂園の3代目、下鳥政紀さん。本社から車で10分、アカシアが繁る雑木林に作られた養蜂場に到着。さぞ大量のミツバチがブンブン…とドキドキしていたのに、現場には巣箱が並ぶだけ。あれ？「今は暑いので、ミツバチが蜜を集めて飛び回るのは早朝と夕方だけ。巣箱の中にごっそりいますよ」と下鳥さん。さっそく、ミツバチと対面のため、まずは重装備に着替えます！



下鳥養蜂園 三代目 下鳥政紀さん



帽子＆網で首を守る

まずは面布と呼ばれる網で頭の周りを完全防備。かな〜り暑いのですが、首から上は刺されるとショックが大きいので我慢！

黒い服は厳禁。香水などもNG！

蜂は黒色を攻撃する習性があるのでつなぎは白が基本（面布が黒なのは視界がまぶしくないように）。香水などのにおいにも反応するので注意！

想像以上に古くて深い!!

養蜂の歴史早わかり



●約1万年前●

東スペインの岩壁画に女性の蜂蜜とりの様子が描かれる

人類がまだ原始人と呼ばれるころ、既に人は蜂蜜のおいしさを知っていた。1万年以上前に描かれた東ヨーロッパ・レヴァント地方の岩壁には、女性が岩穴の蜂の巣から、容器を片手に蜜をとろうとしている画が残されている。

●古代エジプト時代●

早くも養蜂スタート。あのクレオパトラも蜂蜜を愛用！

古代エジプト時代には、巣箱で蜂を飼い、蜜を貯蔵するように。当時の蜂蜜はとても貴重で、口にできるのは王族や貴族のみ。クレオパトラも美容のために、蜂蜜を入れたお風呂に入っていたというエピソードも。



●中世ヨーロッパ●

ロウソクに必要な蜜ロウをとるため修道院で養蜂が盛んに

中世になると、蜂蜜は砂糖の代用品としてお菓子やお酒などに幅広く活用され、庶民の間にも広がる。ミサなどの儀式で使われるロウソクの材料にも蜜ロウが必要だったため、当時の養蜂は主に修道院の仕事だったといわれる。

●19世紀〜現代●

近代養蜂の技術開発。日本でも養蜂が始まる

巣をつぶして蜜をとるという原始的な方法に、革命をもたらしたのが、19世紀中ごろに米国近代養蜂の父・ラングストロスが発明した「可動式巣枠」。取り出し式の木枠を巣箱に入れ、巣作りさせる画期的な方法で、ミツバチの継続的な飼育が可能に。日本でも明治時代に入り、欧米から西洋ミツバチを取り寄せたのがきっかけで、養蜂が本格化していった。



ミツバチは自然界イチの働き者！

取材したのは8月上旬、ミツバチの世界では蜜集めのピークを過ぎて、蓄えた蜜を少しずつ食べながら、子育てに勤しむ時期。巣箱からそっと取り出された板には、数え切れないほどのミツバチが！「ミツバチは巣箱ごとにひとつのコロニーを構成していて、仕事を分担しながら群を維持しています。巣箱にたった1匹しかいない女王蜂はひたすら卵を産み、後の仕事は数万匹いる働き蜂が担当。育児、蜜集め、巣作り、女王蜂の世話などを一手に担っています」と下鳥さん。働き蜂の寿命は本来5か月程度ですが、繁忙期は過労？ でわずか1か月しか生きられないそう。そんなけなげな働き蜂が集めてくれた蜜は、黄金色でとろ～りなめらか、コクがあって格別！「蜂蜜はおいしいだけでなくビタミン、ミネラル、酵素がバランスよく含まれていて栄養抜群。保湿力も高いので、お肌のパックなどに使えばしっとりツルツルになります。美容にも健康にもいいので、『美的』世代の女性には積極的に利用してほしいですね」（下鳥さん）

女王蜂ってどうやって生まれるの？



専用のベッドが後継者の証に

実は、働き蜂も女王蜂も卵は同じ。王台と呼ばれるベッドに産みつけられた1匹の幼虫だけが、特別食のローヤルゼリーを与えられて、大きな生殖器をもった女王蜂になるのです。

① 巣箱から板を出す





板に白いロウが塗られているのは蜜がたまった証拠！

「蜜がたまるとミツバチはロウで蜜を密閉します。板の一部が白いのはそのため」と下鳥さん。よく見るとおなかが長くひときわ大きな女王蜂が！「女王蜂は群を守るため毎日2,000個も産卵します」



板を出すときはまず煙をシュシュッ!?

巣箱を開ける際、燻煙器で煙を吹きかけてから板を取り出す下鳥さん。「煙を吹きかけるとミツバチは山火事と勘違いして、蜜を守るためにおなかにため込むので、動きが鈍くなるんです」（下鳥さん）

② ロウをそぎ落とす



キラキラ輝く蜂蜜に感激！

ロウをはいだ中から黄金に輝く蜜が出現！ 指ですくうとサラサラこぼれて、なめると自然な甘みがじわ～っ♡ 働き者のミツバチ1匹が一生かかって集める蜂蜜がティースプーン一杯分と聞いて、頭が下がります…。

③ 遠心分離器にかける



蜜を振り落とすのもなんと手動で！

蜜のたまった巣板を8～9枚、巣箱のそばに設置された遠心分離器に入れます。手で20～30回ほど回すと下に蜜がたまる仕組み。まるでレトロな脱水機みたいです…。

④ 蜂蜜が完成！



不純物をこして作業は終了

遠心分離器の底にある栓から蜂蜜が出てきた！ 網でろ過して不純物を取り除けば完成。「これが天然蜂蜜と呼ばれるもので、混じりっけなしの本物の蜂蜜の味が楽しめます」

超美容食 ローヤルゼリーのとり方も教えてもらいました！





人工の王台を作り蜂の幼虫を入れる

プラスチックで作った偽の王台に、ミツバチの幼虫を1匹ずつ入れて巣箱に戻す。虫眼鏡でしか見えないほど小さな幼虫を、手際よくピンで移す作業は正に匠の技。

ミツバチがゼリーをためる

働き蜂は幼虫を女王蜂候補と勘違い。ローヤルゼリーを与え続ける。

巣箱から王台を取り出す

2日後、ローヤルゼリーがたっぷりたまったところで中を開く。

ローヤルゼリーをすくい集める

幼虫を取り出すと、底からミルク色に輝くローヤルゼリーが！

ネイリストも驚きのツルツルかかとに!? 大人気ボディソルトが誕生するまで

アラ還なのにミニスカートを華麗にはきこなす専務



2代目社長夫人が自分用に作ったコスメが評判に

あのIKKOさんも愛用するマッサージソルト、発案者は2代目社長夫人で専務も務める下鳥榮子さん。「18年ほど前、顔にできた大きなシミを消したくて、身近にある蜂蜜とローヤルゼリーを塩に混ぜてマッサージしてみたんです。するとシミが薄くなったばかりか肌までしっとり。それが近所で評判になりました」。そう話す榮子さんの肌は、海外マダムのような美しいツヤっぷり!! かかともスベスベで、ネイルサロンでも「いったいどんなケアを？」と必ず聞かれるそう。

見学後記



自然が育む蜂蜜のありがたさを実感

どこの家庭にもフツーにある蜂蜜。でも取材をして、人間が自然界の法則に従い、ミツバチとともにその都度努力を重ねてきた大きな成果なんだなぁと感じ入りました。専務は還暦とは思えない驚[illegible]ハニー肌。私もボディ磨き始めます！



ローヤルゼリー＆蜂蜜入り〝秘伝の塩〟で全身ケア

美容食としても重宝されるローヤルゼリーと蜂蜜入りの贅沢なマッサージソルト。軽くマッサージして洗い流せば、全身ツルピカモチモチに！ ひじやかかとの角質ケアにも最適。下鳥の女王乳塩 600g ¥5,985

その他の蜂蜜コスメにも注目



蜂蜜たっぷりのリッチな使い心地で肌ぷるん！

左から／蜂蜜10%配合の贅沢な石けん。きめ細かいふんわりとした泡ですっきりと洗える。女王乳蜂蜜石鹸 100g ¥3,600　ローヤルゼリー配合のリップ美容液。ラップ効果が高く、しぼみがちな唇もふっくら。女王乳潤艶唇 13g ¥3,400　ポンプ式で生クリームのような泡が出てくる洗顔料。女王乳肌洗顔 100mℓ ¥3,150

 ●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302～303ページにあります。



その乾き、〝スキンケアベース〟でうるおします！

「洗顔後、すぐ」の新習慣で
肌レベルアップ

洗顔したそばから乾いていく肌に組み込むだけ。うるおいをすぐに届け、
スキンケアのための準備を整える〝スキンケアベース〟。その代名詞的存在、「イドラ プルミエール」
がパワーアップして新登場！ そのうるおい力をあなたの肌で感じてみて。

洗顔後すぐ、の投入でうるおいのステップが変わる！

今のスキンケアに、あなたの肌は満足していますか？　この季節、外気や室内の空調で乾きがちなものの、いろいろとプラスするには重すぎる…と、悩んでいる人も多いはず。そこでオススメしたいのが、肌の上にアイテムを重ねる前、洗顔後すぐに乾きだす肌に、うるおいを届けるという発想の〝スキンケアベース〟。このパイオニアである〝イドプル〟がこと「イドラ プルミエール」がこの秋、「スキンケアベース力」を進化させて「イドラ プルミエール エクセラン」として登場します。

なぜ、スキンケアベースというカテゴリーが生まれたのかというと、乾燥して角質層がゴワついた状態では、水分が浸透しにくい状態なため。〝イドプル〟は乾いた角質層にも素早くうるおいを届け、角質層のうるおい環境を整え、また環境に左右されず、うるおいを守ってくれます。新しい〝イドプル〟は、うるおいキープ力がさらにアップし、より角質層を柔軟に整えることで「スキンケアベース力」が進化したのです。そして、どんなスキンケアにも組み込みやすいのも魅力です。

さらにコーンコブ（トウモロコシの芯）から抽出された保水成分「加水分解キシラン」を配合。水分の蒸発を防ぎ、うるおいをキープします。〝スキンケアベース〟を、朝晩のいつものお手入れに追加して、乾き知らずの肌に導いていきましょう。





〝洗顔後、すぐ〟がクセになる！ スキンケアベース

顔を洗った瞬間から乾きが始まる肌に、即うるおいチャージ。次のスキンケアのための準備を整えるプレケア美容液。4年ぶりのリニューアルで、うるおい力も浸透感もアップ。心地いい感触をぜひトライ。イドラプルミエール エクセラン 80㎖ ¥5,250（10月2日発売）

またひとつ進化した、人気コスメの魅力に迫る！

「イドラ プルミエール」が愛され続ける理由

〝スキンケアベース〟というジャンルを築き、常にリードし続ける「イドラ プルミエール」。
いち早く試した美容ジャーナリストたちのコメントとともに進化ポイントを検証！

2009年秋、さらに進化して新登場！

進化ポイント

1 スキンケアベース力

角質層内の水分を逃さずうるおいを守る「Wインテリジェントポリマー EX※」を配合。保湿力、柔軟性の高い「水溶性オリゴマー」を新配合。もちっと柔らかな肌に整えてくれる。次に使うスキンケアのための環境作りが進化。

2 うるおい持続力

コーンコブ（トウモロコシの芯）から酵素処理して得られる保水成分「加水分解キシラン」を新配合。親水性が高く、水分の蒸発を防ぐ保水力に優れている。そのため「イドラ プルミエール エクセラン」はうるおいをさらに長時間キープ！



イドラ プルミエール エクセラン
80mℓ ¥5,250（10月2日発売）



美容エディター
猪原美奈さん

わずか1～2プッシュで即、肌が柔らかくなめらかになるのを実感。手放せない存在になりそう！



美容ライター
門司紀子さん

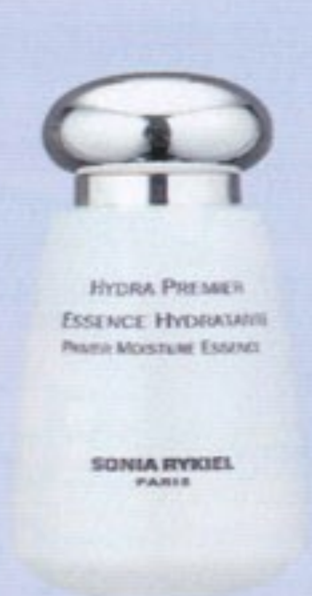
初代から、肌がゴワつくときに頼りにしています。ポンプタイプで、使いやすくなったのもうれしい



美容ライター
野村サチコさん

後の化粧水の浸透が本当にスゴイ。新作は保湿力、浸透力にさらなるパワーを感じます

歴代のイドラ プルミエール



2002
スキンケアベースのパイオニア登場

洗顔後、化粧水の前に使う、新発想の美容液。サラサラの感触で肌にスーッと浸透し、即効でしっとり肌になれると、数々のコスメ賞を受賞した伝説の1品。

2005
さらに浸透&うるおいキープ力UP！

新配合の「Wインテリジェントポリマー※」が浸透力と、角質層内の保水力を強化。〝スキンケアベース〟＝〝イドプル〟が定着し、手放せない人続出！



※Wインテリジェントポリマー（ポリクオタニウム-51・ポリメタクリロイルオキシエチルホスホリルコリン）、インタラクションオリゴマー（PEG-8）



みずみずしいうるおいが続いて
プルプルの元気肌を実感！

撮影／内山功史（人物）、中田裕史（静
ヘア&メーク／胡桃沢和久（Three Pea
モデル／田中 玲　デザイン／GRACE
構成／小　衣子（PRIMADONNA）

●協力／ソニア リキエル
0120・074・064
www.soniarykiel-cosmetics.com

「美の力学」

肌は眠らずに夢を叶(かな)える！

文／齋藤 薫

毎日必ず、朝陽を浴びながら深呼吸する

まずカーテンを開け放し、ガラス越しにでもいいから朝陽を浴びて、のびをしながらゆったりと深呼吸を3回。その時、体内時計が細胞を呼び起こす。

15分の早起きが、一日の美しさを呼び覚ます

たった15分。でも外出前のゆとりの有無が1日の運命を変える。あわてない朝の1分1分がそっくり肌の輝きに変わるから。

朝のフルーツとラベンダーは金！

朝食にとるフルーツは、金にも等しいキレイのモト、と言われるが、ラベンダーの効用も夜に回してはもったいないほど、〝金〟の美肌のモトとなる。

朝のスキンケアは意識してゆっくりと

せっかちなお手入れは、肌への浸透を悪くする。ゆっくりじっくり〝間〟をあけて、手間をかけた分だけキメが太り透明感も増し、化粧のりもハッキリ変わる。

『朝の力』

朝、日の出とともに、花や植物までが一斉に目を覚ますのは、
朝そのものに命を目覚めさせるエネルギーがあるから。
なのに、人間だけがそんな朝の恩恵を無視して、
あわただしいだけの朝を過ごしてしまいがち。
それではあまりにもったいない。
朝の力を全身で受け止めながら朝を過ごしてほしいのだ。
そして、鏡の前でも、朝の肌生理を充分に意識して、
肌の隅々(すみずみ)までを目覚めさせる朝専用のお手入れを。
そのためにイグニスが用意したのが、
モーニングアロマ クリームなのだ。
ゆっくりとなじませるほどに、
キメが立ちあがるのがわかる潤い。
輝きにスイッチを入れるような1品で1日を始めたい。



イグニス モーニングアロマ クリーム 30g ￥5,250

適度な疲れが美しい眠りに誘う

日中いきいき活動して、むしろ程よく疲れていたほうが、ふわりと良い眠りがやってくる。
充実した一日があるから、充実した眠りがある。朝と夜はセットで人を美しくするのだ。

考えることは明日にする

考えごとがあっても、ベッドには持ち込まない。
『風とともに去りぬ』のスカーレット・オハラは、ひどく辛いことがあっても
「考えるのは明日にしましょ」と言った。それは、前向きになる最大のコツ。

エネルギーチャージは〝明日を楽しみにする〟こと

毎日輝いている人は、毎日〝明日を楽しみにできる人〟。
良い眠りで美しさを熟成させられるのも、明日を楽しみにできる人。エネルギーの源泉はそこにある。

眠れなくても、命を休ませる夜の力を知ってほしい

うまく眠りにつけなかった夜も、ベッドに体を横たえて緊張をほどくだけで、命が休息をとれるもの。
でもその間にも肌はせっせと新陳代謝で美しさを製造し続けていることを知っておく。

月を見て、星を見る。それだけで夜の生理が目を覚ます

都会に住んでいると、その存在すら忘れがちになる、月や星の美しさ。
夜眠る前、一瞬窓を開けてその姿を眺めるだけで、人は眠りに誘われ、肌の働きは目を覚ます。

『夜の力』

美しい人に秘訣を聞くと、答えは決まって「充分な睡眠」。
睡眠はそれくらいかけがえのない美容成分。
そして月を見て星を見て、心と体の緊張をほどいて、
安らぎで包んであげると、それだけで体内時計が
夜の生理を自然に始動させてくれる。
肌にとって一日のうちでいちばん重要なのは、
夜の10時から深夜2時までの4時間。
新陳代謝がいちばん活発になる時と言われるが、
その時間めがけてエネルギーを送り込む夜のお手入れは毎日欠かさず。
イグニスが用意したナイトクリームは、
ストレスをほどき肌機能をONにして、
見るからにたっぷり眠ったあとのうるんだ美肌をもたらす一品。
まさに明日を楽しみにできるクリームとともにおやすみなさい。



イグニス ナイトリィモイスト クリーム 30g ¥6,300

クリームの力

朝と夜、2つのクリームで美の連鎖

肌も地球とともに生きていること、気づいていただろうか？　夜の肌は夜の生理を営み、朝の肌は朝の生理を営むというふうに、地球の24時間にそって働きを切り替えている。まるで、肌の中に時計があるかのように正確に機能しているのだ。

だからこそ、イグニスは朝と夜のクリームを作った。クリームは肌内部へ美容成分を浸透させると同時に、肌表面にも留まって、肌と一緒に1日を生きていくアイテム。だから朝と夜で異なる肌機能をそれぞれ確実に高めるのも、クリームだからできる仕事。そして日中活動するエネルギーを夜チャージする連携プレーも、12時間ずつ働く2つのクリームのスイッチによって、初めて成立するはずなのだ。

朝、肌に清々しい目覚めをもたらすラベンダーの香りとみずみずしいテクスチャーを持つ「モーニングアロマ クリーム」は、シソ科の植物〝ラベンダー〟の花から水蒸気蒸留して得られる水系の美容成分〝ラベンダー花水〟を配合。ラベンダーの幅広い美肌効果を同時に感じさせるアイテムは、あの手この手で1日中乾かない〝いきいきしたうる肌〟をキープする。

そして夜は、眠りに誘うような濃厚なコクと、穏やかなハーバルフレッシュの香り高き「ナイトリィモイスト クリーム」。美しい肌を育む決め手GABAに加えて、コメヌカ脂質やスーパーアシタバエキスなど、明日の肌のハリと生命感のための美肌成分がたっぷり。翌朝目覚めた肌が、まるでお化粧しているかのように明るくキメ細か。ぐっすり眠ったような肌は本当にキラキラしている。こうして2つのクリームが24時間肌にスキを与えず、美しさを連鎖させるのだ。だからぜひとも2品づかいで。肌が日1日と変わっていく、朝も夜も楽しみになる不思議なクリームの力を、ぜひじかに感じてほしい。

→ 右から／スピーディな潤い力と持続力で、朝のお手入れをより快適に有意義にするジェル状のみずみずしい感触の朝用保湿クリーム。美肌効果に優れたラベンダー花水〔保湿〕配合。これによって肌の隅々にまでラベンダーが行き渡り、一日中乾かないいきいきしたうる肌を実現する。お手入れのたびに広がるラベンダーの清々しく心安まる香りが、朝の肌と心を、よりいっそう心地よくさせる。イグニス モーニングアロマクリーム 30g ¥5,250

眠りに誘う濃厚なコクと穏やかなハーバルフレッシュの香りが心地よい夜用保湿クリーム。睡眠中の肌環境を整え、美しく健やかな肌に育むGABA〔アミノ酪酸®〕をはじめ、コメヌカ脂質〔コメ胚芽油®〕やスーパーアシタバエキス〔アシタバエキス®〕など、満ち足りたハリと潤いをもたらす成分を贅沢にブレンド。翌朝の肌はぐっすりと眠ったあとのような、明るくキメの整った充実感あふれる肌に。イグニス ナイトリィモイスト クリーム 30g ¥6,300

※すべて整肌成分



↑リキッド、ペースト、ホールドと、3つの異なる形状にして配合されたオイルからなるベースが、目覚ましいパック＆トリートメント効果を実現し、唇に揺るぎない潤いをもたらすリップトリートメント。さっとひと塗りするたびに、乾きがちな唇もめくるめく潤いて柔らかにほぐし、ふっくら艶をたたえた美しい唇に導く。イグニス リップパーフェクト 7.0g ¥3,150

←まるで〝夜会服〟を身に纏ったかのように、ボディを極上の質感に仕立てるボディミルク。豊かで上質な潤いをもたらす加水分解シルク〔保湿〕とイグニス共通の植物由来成分が、素肌に寄りそうようにしなやかにフィットして、ボディの質感そのものをランクアップ。イグニス ミルキィソワレ 250mℓ ¥3,675





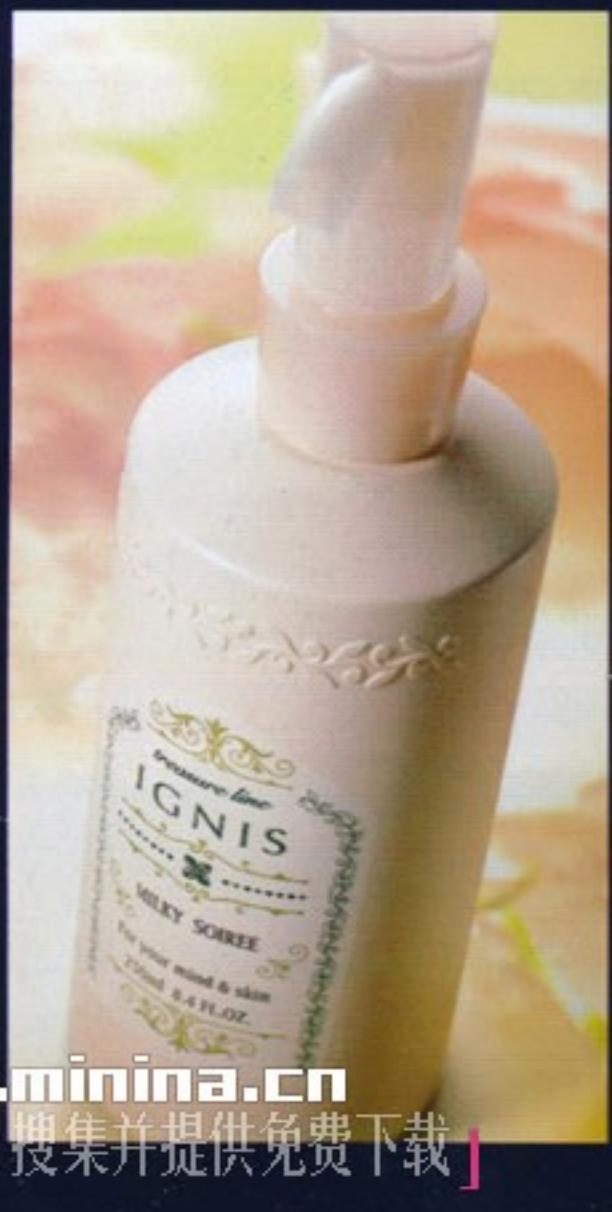
乳液の力
ふわふわかリッチか

イグニスの乳液は、洗顔後すぐ。選ぶ乳液のテクスチャーが、そのまま〝なりたい肌〟を作るような特別なアイテムだ。だからイグニスはこの秋、まったく異なる感触と心地よさを持った２つの乳液をデビューさせた。チャ葉エキスを配合したお茶の乳液「ティー ミルク」は、ふんわりとしたテクスチャーなのに、角質層をしっかりさせて潤いで満たし、乾きに負けないしなやかな肌に導いていく。

一方の「エッセンスコンフォートミルク」は、額にオイルをたらすアーユルヴェーダの施術・シロダーラにヒントを得た、オイルのコクを思わせるとろとろリッチな乳液。衰えてしぼんだキメもふっくら太らせて、もち肌のハリをもたらし、肌のランクさえ変えてしまう。マッサージ感覚でゆっくりこっくりなじませて。毎日の肌づくりに、乳液がいかに重要なステップかを教えてくれる。じつに魅力的な乳液たちだ。

潤いの力
ドレスを着るように纏う潤いがあったら

ボディケアが続かないのは、むしろ仕上がりに満足していないからではないだろうか。ボディケアもフェイスケア同様、ただ潤すだけではダメ。なりたい肌をそっくり纏うような潤いでなければ……だからイグニスが作り出したのが、この「ミルキィソワレ」。〝夜会服〟と名づけられたこのボディミルクは、まさしくボディをなりたい肌へランクアップさせるような、崇高なボディケア。ひと塗りでするりとのびて、素肌に寄りそうような極上のフィット感や仕上がりのなめらかさは、上質のドレスを身に纏った日の快感を思い出させる。ボディの乾燥が気になる時、柔らかな肌に仕立てたい時、肌の質感そのものを高めたい時に、するする纏って。





↑左から／テン茶エキス（チャ葉エキス＊）と緑茶エキス（チャ葉エキス＊）に秘められた優れた保湿＆美肌効果に着目した乳液。ふんわりとした軽やかなテクスチャーで角質層全体に潤いを届けながら、角質層をたて直し強くてしなやかな肌に導く。イグニス ティー ミルク 200g ￥5,250
肌に揺るぎない潤いと生命感をもたらすエゴマ油＊やローズヒップ油＊をたっぷりブレンドした、とろとろリッチな乳液。衰えてしぼんだキメもふっくらさせ、肌を活性。豊潤なハリと明るさを呼び覚ますパワフルなアプローチで、弾力ある艶やかな肌に。イグニス エッセンスコンフォートミルク 200g ￥7,350　※すべて保湿成分

←まるでライトクリームのような心地よさで汚れをからめ取る、クリームタイプの泡立たない洗顔料。マッサージするようになじませることで、保湿効果に優れたハチミツエキスや豊富な美容成分からなるカプセルがはじけ、角質層のすみずみまでくまなく潤いをリリース。充実感のある潤いリッチな洗いあがりに。イグニス トリートメントウォッシュ クリーム 120g ￥3,675

協力／イグニス　☎0120・664227（10：00〜17：00／土・日・祝日除く）
http://www.ignis.jp
イグニスの商品は、全国の化粧品専門店「イグニス ディアショップ」で購入できます。

←イグニスの取り扱い店の詳細はこちらから。また、「ナイトリィモイスト クリーム」と「モーニングアロマ クリーム」のサンプルクーポン券はこちらからダウンロードできます。（サンプルはなくなりしだい、終了）。

撮影／近藤正一　構成・文／齋藤 薫

超特急で変わっていく中国から、
〝街と女性〟の現在進行形をリポート！

北京⇔上海 美的通信

連載　北京之最終回

オリンピックの影響もあって、クリエイティブな人々がどんどん集まり、アートへの関心が高まっている北京。正に、中国における〝パリ〟ともいうべきこの街のホットなスポットとは？



Junko Haraguchi

北京在住16年のライター＆コーディネイター。作品に『歳時記　中国雑貨』(木楽舎)、『コレなに？これアリ？中国人』(共著／小学館)などがある。中国紙の「人民日報」海外版では、コラムニストとして中国語での執筆も行う。今後も愛する北京をベースに情報発信を行っていく予定。どうぞごひいきに！(叩頭)

芸術の秋に要注目！
北京のクリエイティブスポット

季節は秋、クリエイティブなことに目を向けたくなる季節ですよね！そんな気分になったときに、今改めて注目したい街が北京なのです。

中国語には、「南下」「北漂」という言い方があります。「南下」は広東、深圳など、中国南部の都市へ出稼ぎに行き、商売上の成功を目指すこと。対して「北漂」は、北京で芸術上の成功を目指すこと。この言葉からも、中国では伝統的に、南は商売のエリア、北部の北京は芸術の街、となっていることがわかります。

北京には、中央美術学院や中央戯劇学院、北京電影学院などクリエイティブ関係の名門校が多く、中国中央電視台（CCTV）や北京電影制片廠など、巨大な国営の制作集団もそろっています。また、ここ5年ほど世界から画廊も次々に進出していて、アートの分野でも集積地になりつつあります。

そういう街なので、クリエイティブ関係に従事する人が全国一多く、また全国からその分野で成功を目指す人が集まってきます。つまり、北京は、中国における〝パリ〟！ふだんの会話でも、クリエイティブ関係の話題に関心が高く、注目のコンサートや個展のオープニングなどにも、びっくりするくらい、人が集まって活気にあふれているんですよ。

さらに'06年11月には、北京市政府が「文化産業促進に関する政策」を発表。毎年、約70億円もの予算が投下され、クリエイティブセンターなど、インフラが整備されたり、クリエイティブ産業に対する資金援助などが行われたりしています。

実はこれは、環境対策でもあって'08年五輪に備え、空気や水質の汚染を解決するために巨大な国営工場がいくつも操業停止になったり、地方に移転したりした北京では、もう、物質の生産は過去のもの。

電力やエネルギーを大量消費することなく、高い付加価値を生み出す〝クリエイティブ産業〟で勝負する街へ移行しようとしているのです。中国の、というより、アジアのクリエイティブの中心地になりそうな北京、今月はその勢いをチェックです！

今月のトピックス

芸術の街北京は、中国の〝パリ〟

撮影／原口純子　デザイン／GRACE.inc

2009.9.23～2009.10.22

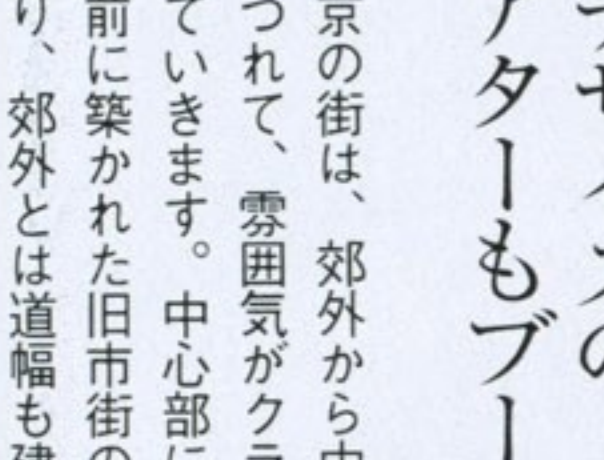
郊外に続々広がる
アート&デザインの巨大な情報発信地①

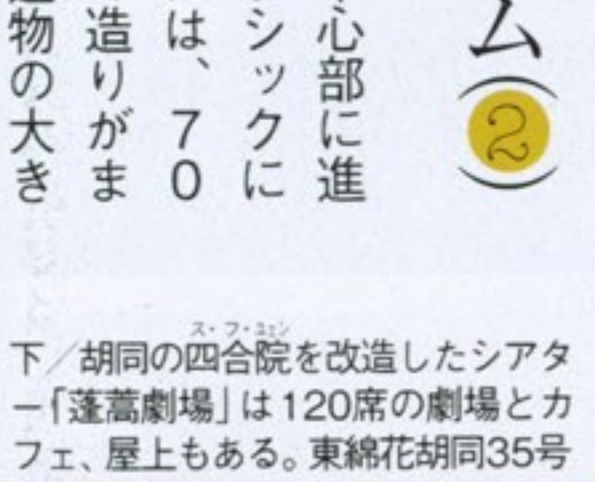
北京のクリエイターたち、日本と違うのは、もの作りのための広々としたスペースに恵まれていること。操業停止になった国営工場の建物が割安の値段で借りられたり、郊外の農地を安く借りてアトリエやギャラリーを建設ができたりと、空間の選択肢が広いのです。特に北京の国際空港に近い、街の東側の郊外には、クリエイターたちが集まるエリアが自然形成されています。ひとつは、「草場地」と呼ばれるエリア。ちょっと前までとうもろこし畑が残っていたような農村地帯に、今ではギャラリーやアーティストのアトリエが建ち始め、'07年には、日本のギャラリーも進出しているほど。その近く、「751廠」と呼ばれる工場は、元は巨大な国営燃料工場。ここも操業停止になった後の建物を北京のデザインセンターとして再生させる計画が進み、デザイナーたちは、優遇された値段でオフィスやブティックを構えることができます。空間を除くと、どこも日本に比べ数倍の巨大サイズ！大陸のクリエイター、創作の空間もスケール感にあふれています。

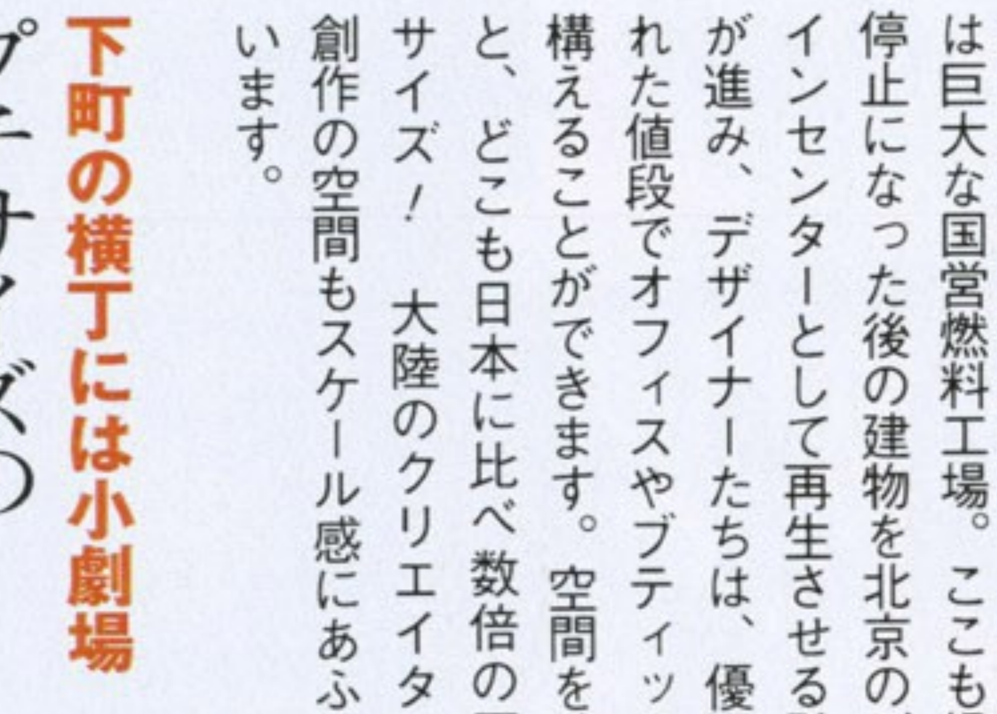
下町の横丁には小劇場
プチサイズのシアターもブーム②

北京の街は、郊外から中心部に進むにつれて、雰囲気がクラシックになっていきます。中心部には、700年前に築かれた旧市街の造りがまだ残り、郊外とは道幅も建物の大き

下／胡同の四合院を改造したシアター「蓬蒿劇場」は120席の劇場とカフェ、屋上もある。東綿花胡同35号



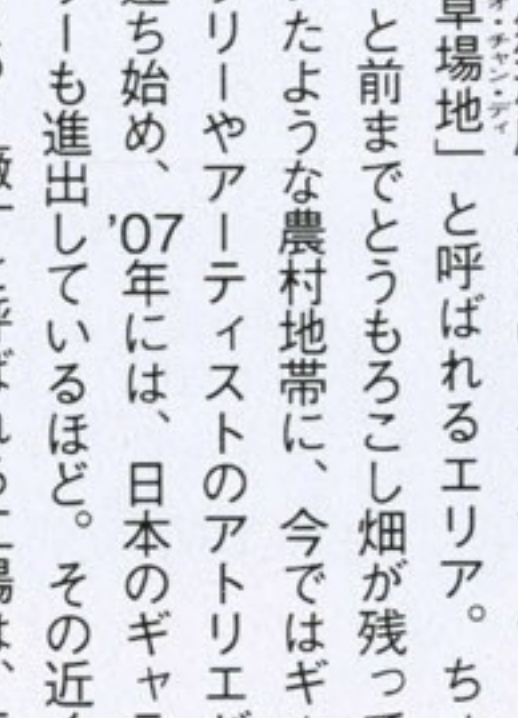


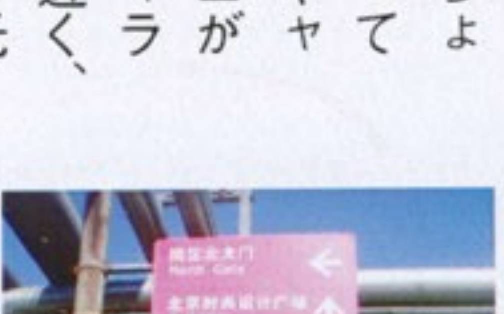


② 旧市街に続々ミニシアター

上／ミニシアターのひとつ、「蜂巣劇場」は、北京の有名劇作家孟京輝の作品上映のための専門劇場。東直門外新中街3号。右／劇場の専門劇作家、孟京輝。

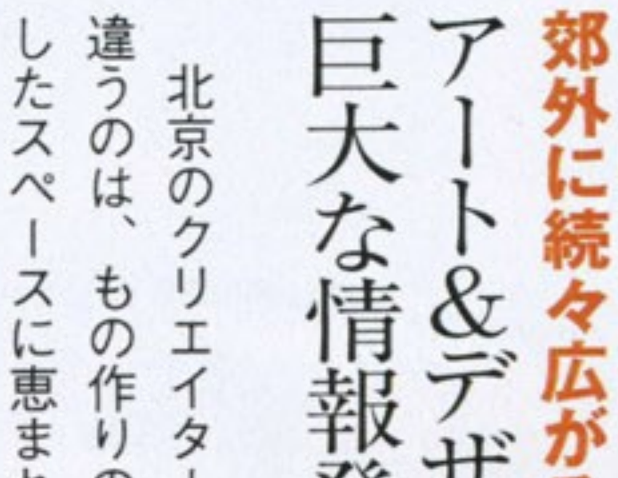




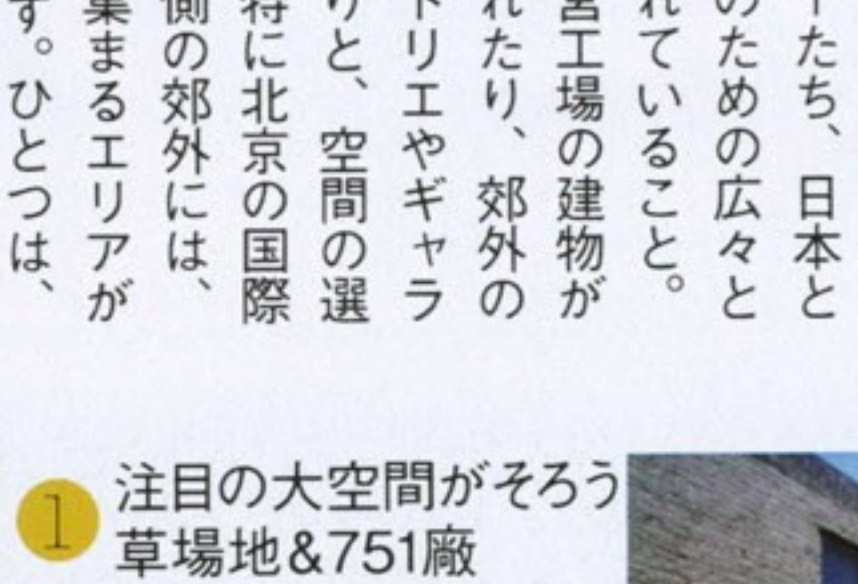


① 注目の大空間がそろう草場地&751廠

左／751廠には燃料工場時代の設備が残り、このクールさがファッション撮影や映画撮影のロケ地としても大人気。左下／別名「D・PARK」とも呼ばれています。下／敷地内には新進デザイナーのショップが。



上／草場地には、ギャラリーやアーティストのアトリエが大集合。そのひとつ、写真の三潴ギャラリーは'07年に進出。今秋は会田誠の北京初個展を開催。草場地芸術区241-15号







11月の
北京
美容
歳時記

中国女性の
伝統美容食

ナツメ＆ハスの実

鉄分を補うナツメと、肌のうるおいを増すといわれるハスの実は、中国女性たちの伝統的な美容食。一年中、店頭に並びますが、そのナツメとハスの実は、乾燥させたもの。でも、秋になると、北京の店頭では、摘みたてのフレッシュなナツメと、ハスの実が街角で売られるのです。フレッシュなナツメはリンゴのようだし、柔らかなハスの実はちょっと栗に似た味わい。秋の初めにしか味わえない貴重なものなので、見かけるとつい買ってしまいます。

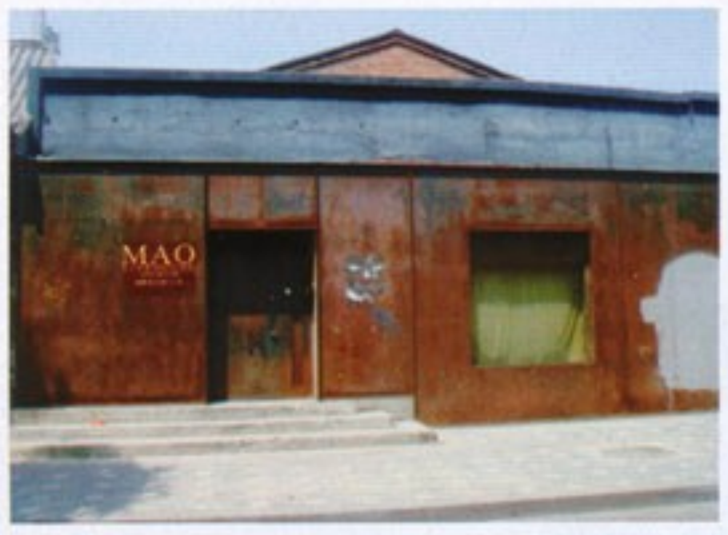






③ クリエイター大集合、南鑼鼓巷

上／「南鑼鼓巷」は、南北500mほどのストリート。通りの左右には、北京の新進クリエイターたちの雑貨やファッション小物、Tシャツショップなどが立ち並んでいます。新陳代謝も激しく、不振のお店が撤退した後には、新しいお店がすぐ登場。いつ行っても新しい発見が。





右／新進バンドが集まる「MAO」は通りの北口向かい。
中／新進建築家のカフェは中央戯劇学院の向かい側に。



左／この通りの中ほどに、チャン・ツィイーも通った有名校、「中央戯劇学院」があります。校内にはミニシアターも併設、演劇少年少女が大集合！

さも、まったく違うんですよ。そうしたオールドタウンには、郊外とは対照的な、こぢんまりした空間を利用したクリエイティブなスペースが。特にここ数年目立つのは、ミニシアターがいくつもできていることです。もともと北京には、政府の管轄下にある国の劇団があり、その上演のための大劇場もあるのですが、ここ数年の流行は、そうした劇団とは無関係の人たちが集まる小劇団。プロの役者や舞台監督もいますが、本業を別にもち、余暇の時間でステージ活動をする女子も多いのです。プチ劇団の表現の場として、旧市街には、古い民家などを改造した小劇場が生まれ、隠れ家のようなサイズは、ステージの役者の熱気を感じるのにぴったり。ミニシアターには、バーやカフェが併設されているものもあり、知的なデートの場にも。

注目の通り「南鑼鼓巷(ナン・ル・グ・シャン)」
クリエイター関連のスポットが大集合③

旧市街の通りは、道幅が6mほどの細いもの。北京ではそういう細い通りは「胡同(フートン)」と呼ばれます。北京の旧市街を縦横に碁盤の目のように走る胡同は現在、300本ほど残っていますが、その中でも、新世代のクリエイター関連のスポットが大集合している胡同として有名なのが、「南鑼鼓巷」。この通りには、チャン・ツィイーなども在校していた「中央戯劇学院」があり、昔から映画や演劇に関心のある若者たちが集まる場所だったのですが、ここ2年ほど、新進デザイナーのデザイングッズを取り扱うショップ、新人建築家の手がけたバー、注目のバンドが出演するライブハウスなどが集まり、500mほどの南北に走る胡同を散歩するだけで、今の北京の旬のクリエイターたちの雰囲気がわかる、面白い通りです。歩いている女子も、女優の卵だったり？　おしゃれさんが多いんですよ。北京の場合は、クリエイティブ関係のスポットが点在している、というよりは、あるエリアにまとまっていることが多く、旅で訪れた人でも効率的に回れますね。

ここにも古建築再生ブーム
寺院から続々おしゃれレストラン④

こうして見ていくと、北京のクリエイティブ業界は、街に残る巨大国営工場や横町の古い民家など、街の独特の空間と深く関係していることがわかります。面白い空間が面白いアイディアのきっかけになることは多いですよね。そういう流れの中で、今、空間改造の最先端なのは、「寺院」！　実は北京は、その昔、皇帝や高級官僚が信仰の証として寺院を建てる風習があったため、とてもお寺の多い街なのです。でも、1960～'70年代にかけての激しい政治運動の影響などで、荒れたままになっているお寺も少なくなく、ここにきてのブームは、そうした古いお寺を再生させた、ユニークなクラブやレストラン。元の建物は、極上の材木や石を使っているため、再生させると、重厚な雰囲気に生まれ変わります。北京の白塔寺、五塔寺、承恩寺などは、それぞれ13～15世紀にかけての古いお寺ですが、その敷地内には、次々にそんなレストランが生まれています。街の改造と、クリエイティブ産業とが同時期に進化している北京、今後が楽しみです！

今月の街並み Watching in Beijing

祝！建国60周年で街もおめかし



10月1日、北京は共産党政権になって以来、60周年を迎えます。街の東西を走る目抜き通りの「長安街」では、10年に1度の軍事パレードが行われる特別な祝賀の年です。長安街では、そのために300mおきくらいに飾りつけを施したコーナーが作られ、とっても華やか。花やグリーンに混じって、来年5月から始まる上海万博のマスコット「海宝」くんも登場！

下／レストランには、屋外の中国茶道のお手前を楽しめるスペースも。料理は精進料理が中心。











④ 寺院から続々生まれる新レストラン

上／元代から続く古刹(こさつ)「白塔寺」の中に生まれたレストラン「今風古韻」。元代、フビライの行宮として建てられた建物を改造しています。阜成門内大街171号白塔寺内　☎010・6617・1119

　※1元＝約14円（'09・9・2現在）。電話番号は中国国内からのものです。

伝統のフレグランスメゾンから
シプレーフローラル系の新しい香り誕生！

恋する女性の弾む心を伝える
ロマンティックフレグランス

数々の名香を生み出し、フレグランス界をリードし続けるゲランから、この秋、新しい香りが誕生する。
昨年5代目調香師に就任したティエリー・ワッサーが最初に手がける女性用フレグランスとして、世界中で注目を集めている。
ゲランの伝統を大切にしながら、新しいニュアンスを感じさせる香りの魅力に迫りたい。

撮影／山路勝弓(231～233ページ)、大原敏政(234～235ページ)　デザイン／萩原恵美　構成／近内明子(本誌)

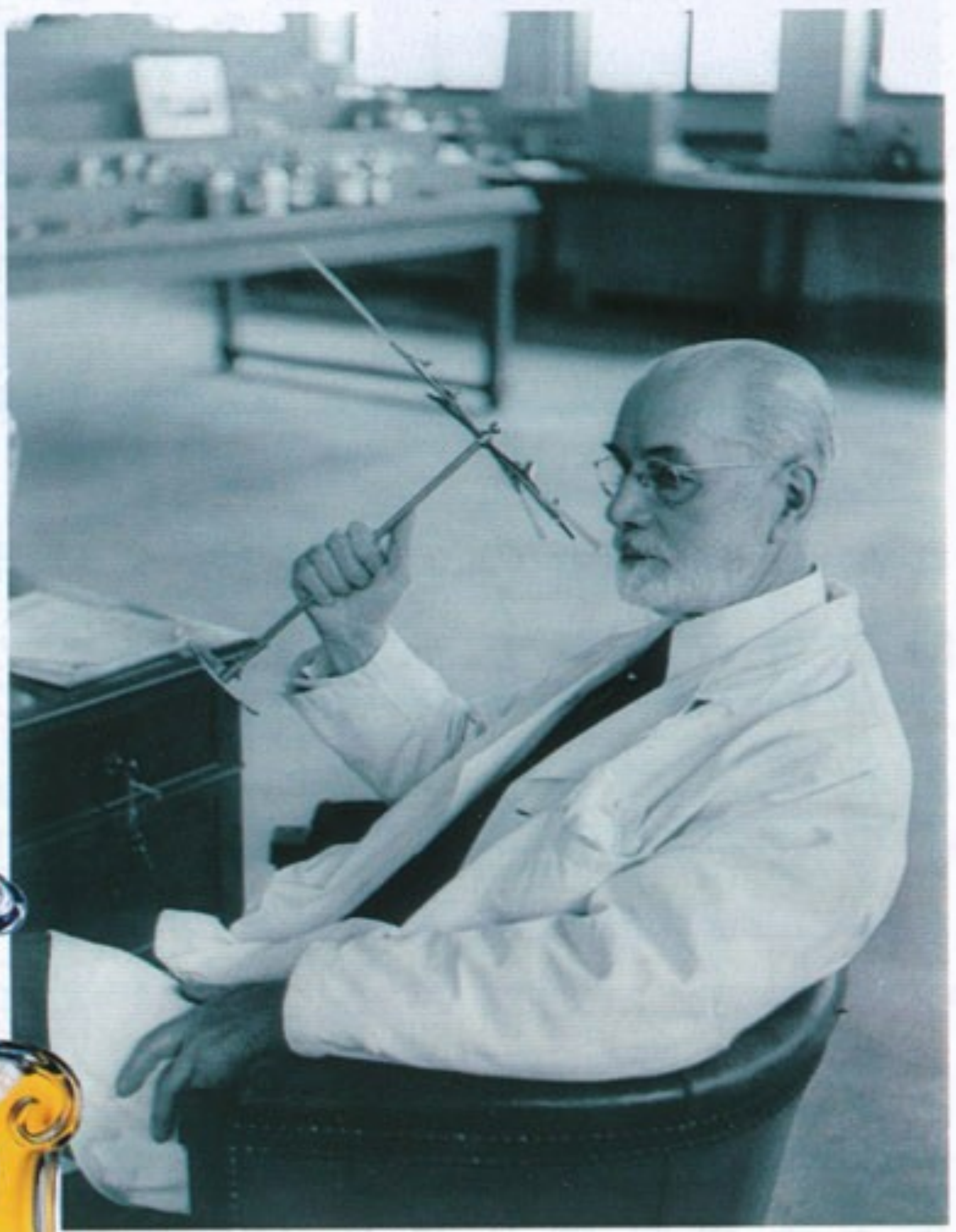
4人の調香師が紡ぐゲランの歴史

1828年、パリのリヴォリ通りにフレグランスメゾンをオープンしたゲラン。以来、このメゾンから生まれた数々の名香は、時代を超えて多くの女性たちを魅了してきた。

180年に及ぶその歴史は、単にフレグランスの老舗という域を超え、美の歴史そのものともいえる。それは、形を持たない香りというものが、その人が本来持つ美しさを引き出し、より魅力的な目に見える形にしてくれるという存在だからにほかならない。

また、ゲランの香りは、初代のピエール フランソワ・パスカル・ゲランに始まり、その息子であるエメ・ゲラン、エメの甥にあたるジャック・ゲランから、ジャックの孫であるジャン・ポール・ゲランへと続く、ゲラン家4代にわたる天才的な調香師たちの歴史でもある。

『美は、真の芸術である』という初代の言葉を守り、伝統を重んじつつ、常に新しい技術を取り入れてきたからこそ発展してきたゲラン。そして、今、新時代にふさわしい新しい調香師を迎えることになったという。これからどんな世界が拡がっていくのか、世界中の女性たちが期待を込めて見つめているのだ。





MITSOUKO

Jack Guerlain

ジャック・ゲラン

エメの甥にあたり、若いころから才能を発揮し、3代目となる。
絵画や小説、オペラなどからインスピレーションを受けて
「ルール ブルー」「ミツコ」「シャリマー」など数々の名香を発表。
天才と呼ばれ、生涯に400以上もの香りを完成させた。



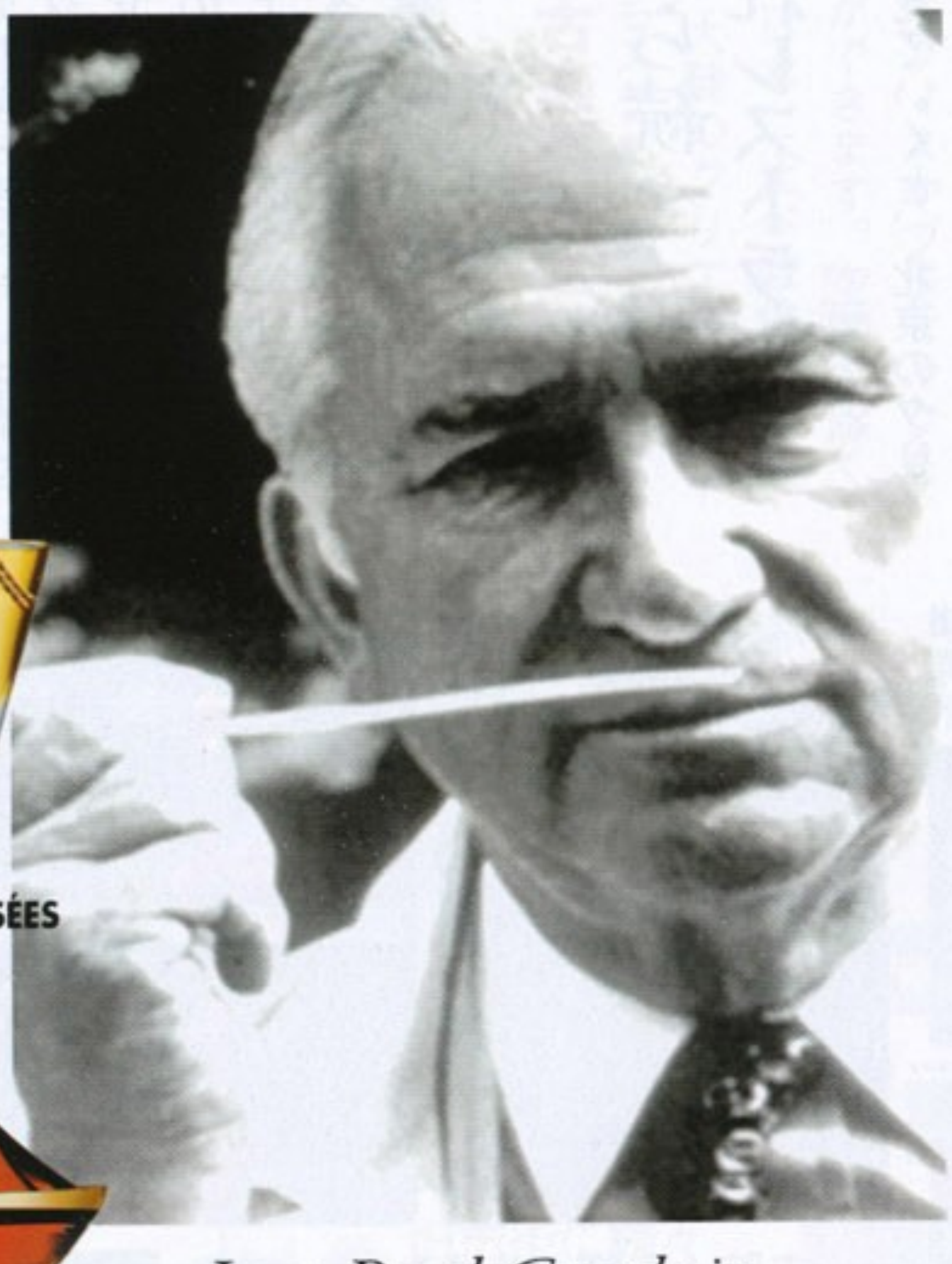


EAU DE COLOGNE IMPERIALE

Pierre-Francois–Pascal Guerlain

ピエール フランソワ・パスカル・ゲラン

1828年、パリ・リヴォリ通りに香水や化粧品を扱う店をオープン。
彼の創る香水はヨーロッパの王室で愛され、1853年に
ナポレオン3世妃に贈られた「オーデコロン イムペリアル」により
皇室御用達業者に認定される。





CHAMPS-ELYSÉES

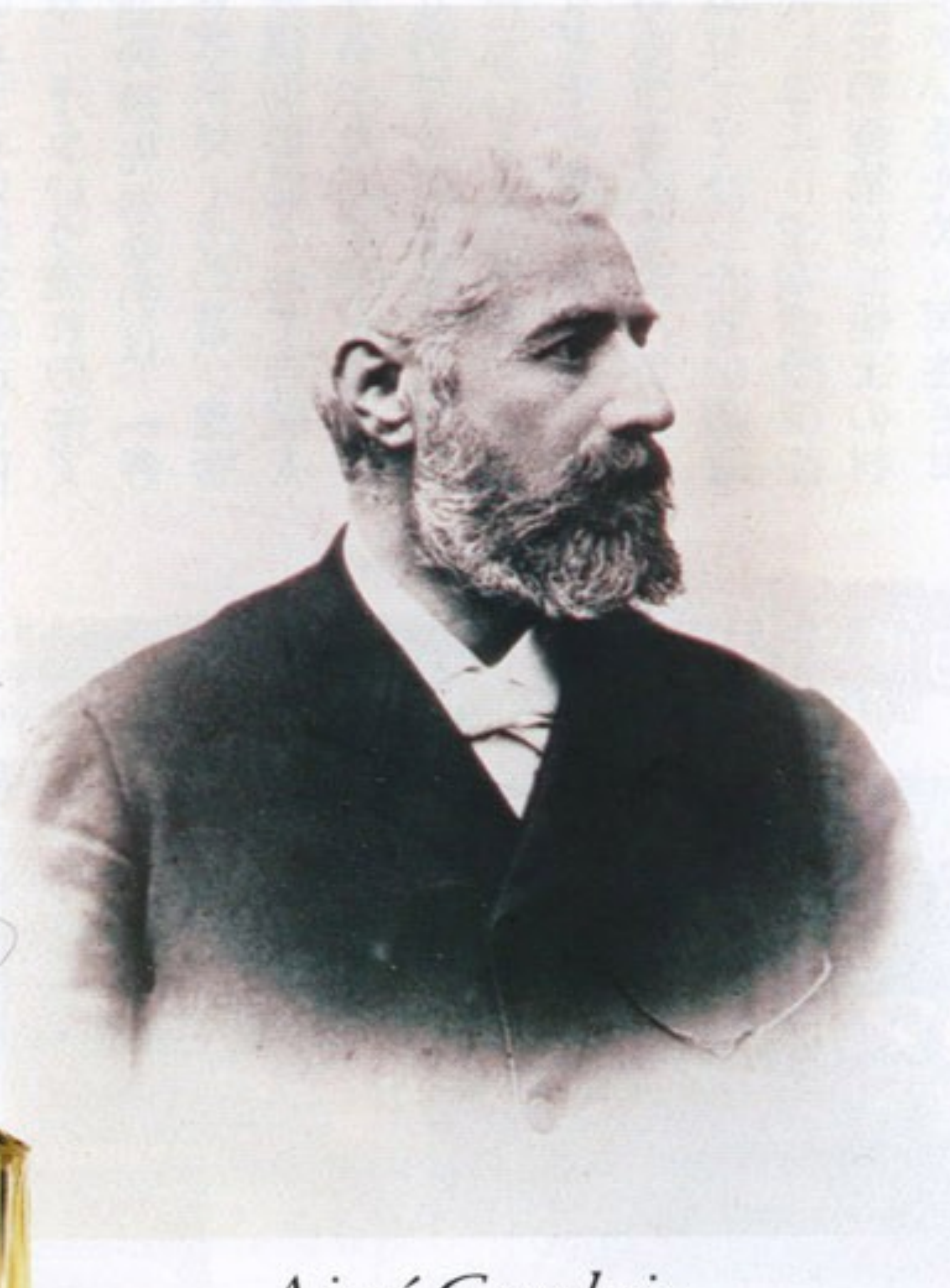


SAMSARA

Jean Paul Guerlain

ジャン・ポール・ゲラン

祖父ジャックのもとで調香師の修業に励み、4代目として活躍。
昨年、ティエリー・ワッサーに5代目を譲る。愛する女性、
大切な女性のために数多くの名香を生み出した。
「サムサラ」「シャンゼリゼ」のほか、男性用「ベチバー」も彼の作。





JICKY

Aimé Guerlain

エメ・ゲラン

父、ピエール フランソワ・パスカルのもとで修業した後、
2代目を継承。かぐわしい花や異国情緒あふれる香りを次々と発表。
1889年に発表した「ジッキー」では、初めて合成香料を
配合することに成功し、現代フレグランスの基礎を創る。



そして、ゲランのDNAを継ぐ5代目調香師、ティエリー・ワッサー

ジャン・ポール・ゲランを偉大な指導者として尊敬しているという、ティエリー・ワッサー。モントルーで生まれ、パリ、ニューヨークでキャリアを磨いた彼は、すでに、数多くのフレグランスを世に送り出している、世界的な調香師である。初めてのゲラン一族以外からの抜擢となり、歴代のゲラン家の4人が培ってきた伝統を守りつつ、自分自身の個性やオリジナリティーを加えていきたいと語る彼が最初に手がける女性用フレグランスが「イディール」となる。



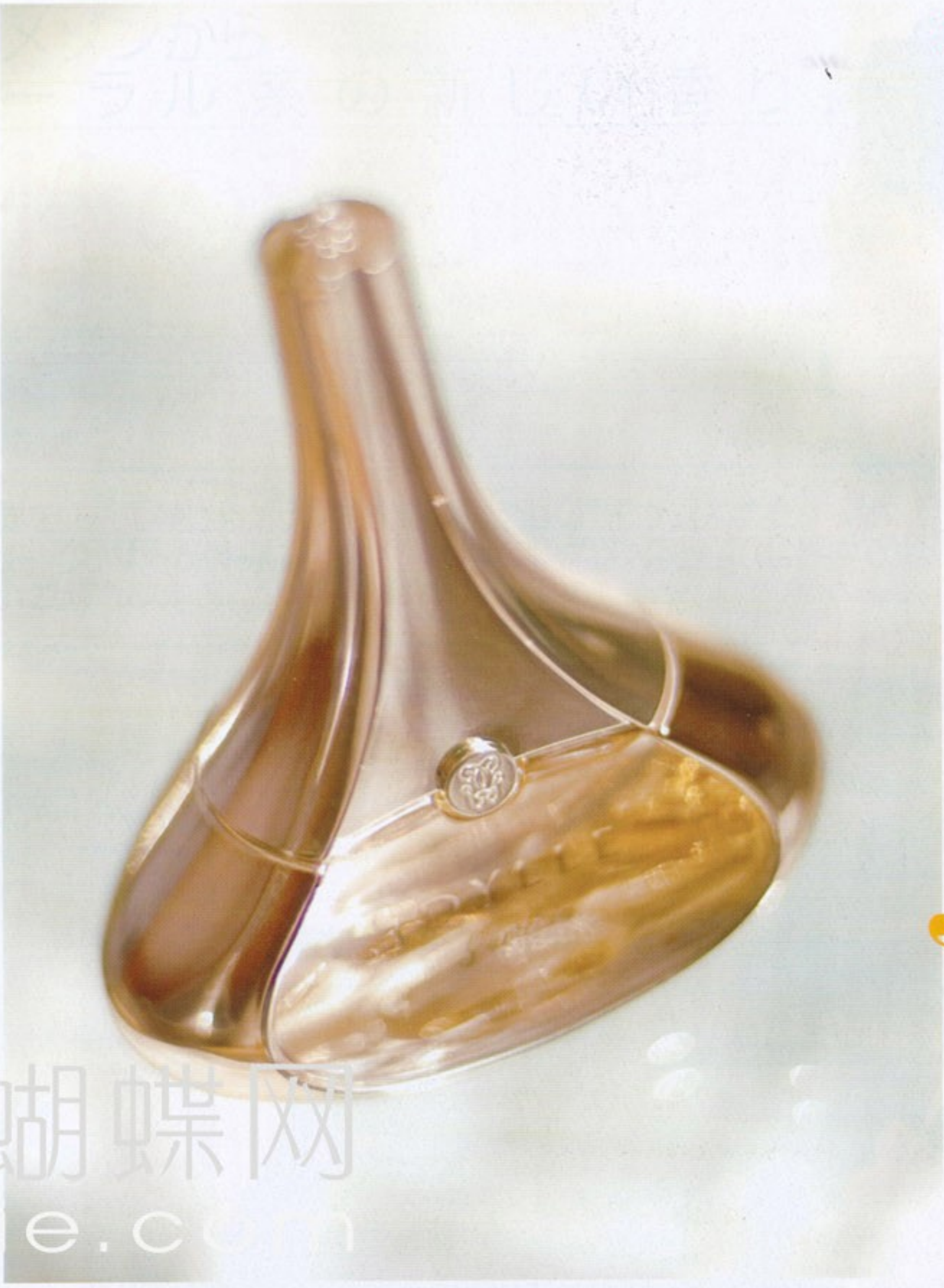


Thierry Wasser

ティエリー・ワッサー

幼いころから植物に興味を持ち、なるべくして調香師の道へ入る。
パリ、ニューヨークで活躍し、多くのフレグランスを創作。
昨年、ジャン・ポール・ゲランの後継者として、5代目に就任。
モヒートをイメージとする男性用フレグランス「ゲラン オム」を発表。

「イディール」の誕生を祝福する発表会 in Tokyo

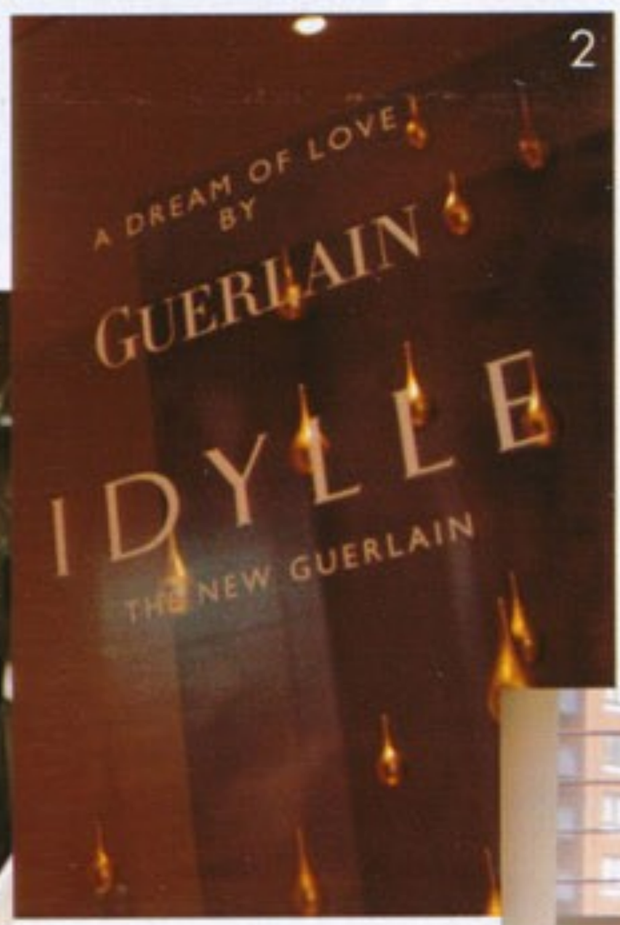


発表会会場にディスプレーされた、「イディール」のボトル。思わず手に取りたくなる魅力的なデザインだ。光が当たることで、いろいろな角度に光が反射したり、揺らめいたり、さまざまな表情を見せてくれる。
イディール　50㎖ ¥11,865
(10月2日発売)

降り注ぐ光、金の雨粒、ブルガリアンローズ…、会場は明るく幸せなイメージにあふれて

発表会の会場は、都内某所、最上階のフロア。昼は窓から自然光が降り注ぎ、夜は東京の夜景が一望できるというロマンティックなシチュエーション。イメージビジュアルのノラ・アルネゼデールの大きなパネルが壁面いっぱいに飾られ、「IDYLLE」のロゴと、その象徴である金色の水滴を思わせるオブジェ、そして、会場の至るところを埋め尽くすように、「イディール」のために選ばれた花々、ブルガリアンローズ、芍薬、フリージアなどが飾られている。プロデュースは、世界的に活躍するフラワー アーティストの東 信氏率いるフラワーショップ、ジャルダン・デ・フルール。

1歩足を踏み入れただけで「イディール」の世界観が伝わってくる。













1明るい光にあふれて。2天井からは金の水滴が滴っている。3白い花だけで統一されてロマンティックな雰囲気。4乾杯のためのマグナムボトルのシャンパン。5テーブルにもフラワーデコレーションとシャンパングラスの用意が。6「イディール」に配合された香料が並び、香りの特徴が紹介された。

ゲランのフレグランスの歴史のなかで、非常に強い美意識をもって表現されるのがボトルデザイン。1度手に取ったら忘れられないような印象的なボトルを創ることは、新フレグランスが成功するかどうかの重要なファクターとなるからだ。中身の香りを体現するとともに、時代の空気を感じさせることが必要と考えられている。

「イディール」のボトルをクリエイトしたのは、新進のクリエイターであるオラ・イト氏。この日の午前中に東京

オラ・イトのクリエイトしたボトルは女性のボディを思わせるフォルム

に着いたばかりという彼は、伝統あるゲランのフレグランスのボトルデザインを担当することになったいきさつや、その特徴を、熱心に語ってくれた。

「この優雅な曲線と、ゴールドで表したかったのは、幸せの涙のような金の水滴と、女性のなだらかなボディライン。手に持ったときに、なじむことも大切なことだと思う。それに、逆さにするとハイヒールのかかとのようにも見えるんだ。

もうひとつこだわったのは、光が当たったときにキラキラと揺らめくように変化すること」





Ora Ïto

オラ・イト

独学の反因習主義といわれ、パリで今、最も勢いがあると評されているデザイナー。19歳のとき、WEB上で仮想ブランドを立ち上げて注目される。その後、デザイン集団として、ミネラルウォーターのボトルや、アクセサリーなどのデザインも手がける。



Pascal Tingaud

パスカル・タンゴ

料理人一家の3代目として生まれ、類いまれなる才能を発揮。ジスカール・デスタン元大統領のシェフ、「ホテルクリヨン」「トロワグロ」等を経て、モエ・エ・シャンドン社の迎賓館「トリアノン」のシェフに就任。2002年よりもうひとつの迎賓館「シャトー・ド・サラン」のシェフとして活躍。

パスカル・タンゴ氏による「イディール」をイメージしたスペシャルディナー

今回の「イディール」の発表会の特別な企画として、モエ・エ・シャンドン社迎賓館のシェフである、パスカル・タンゴ氏が会場のキッチンで作るスペシャルなディナーが饗された。世界中のグルメが彼の作るディナーを食べたいと熱望する、超有名シェフであるタンゴ氏は、今回、古くからの友人であるティエリーのためにわざわざ来日したという。

メニューのテーマは「イディール」と、「ドン ペリニヨン」との幸せな出会い。

「ドン ペリニヨンとイディールに共通しているのは官能性。香水も、シャンパンも愛を表現しないといけないからね。どちらも官能的で幸せな香りを持つというところも共通していると思う。それを象徴的に表すのがデザートのアイスクリーム。バラの花の香りと、トルコのルクムという独特のテクスチャーで、イディールの世界を表現しました」とタンゴ氏。

6


3


7


4


8


5


1


9


2


1編集長を集めたシークレットディナーのテーブル。2食事の前に乾杯。3・4・5・7・8食材はフランスから空輸したものと、当日築地で仕入れた魚介類を使って。6ドン ペリニヨン ロゼ ヴィンテージ 1998 ¥52,500 9バラの香りと独特の質感のアイスクリーム。

降り注ぐフラワーミストが愛を語る、シプレー フローラルの女性らしい香り

ゲランの香りは〝愛を表現するもの〟と言うティエリー・ワッサー。今回の「イディール」について語る前にと言って、まず、歴代のフレグランスについての思いを伝えてくれた。

「ピエール フランソワ・パスカル・ゲランのオーインペリアルはナポレオン3世妃に、エメ・ゲランのジッキーはイギリスで恋に落ちたジッキーに、ジャック・ゲランのルール ブルーは妻に、またミツコは小説『ラ・バタイユ』のラブストーリーにインスパイアされて、そしてジャン・ポール・ゲランは愛する人に…。それぞれ愛をテーマにした香りを多く創っています」

ティエリーも、ゲランの新しいフレグランスを創るに当たって、恋する感情を表現しようと思ったという。

「ゲランにとって重要な要素となるのは、花。そして、恋したときに贈るフレッシュでセンシュアルなブーケをイメージしてイディールをクリエイトしました。また、ゲランの伝統を受け継ぐ者として、5代目調香師となったとき、原材料の購入から管理まで任されたのです。ですから素材を探して世界中を旅することから始まりました」

ティエリーにとって、ゲランの伝統は決して重いものではなく、自信を持って楽しむもの。

「ゲランはファッションメゾンではなく、180年もの歴史を持つフレグランスメゾン。ですから、香りによって女性を美しくするという責任があると思うのです」



上質なゴールドに縁どられた「イディール」のボトル。まるで金の雫(しずく)を形にしたような美しさだ。

誰からも愛される花のブーケみたい。
毎日、身に纏いたい親しみやすいフレグランス



香り、ボトル、ネーミング、すべてにおい完成度が高く、ゲランの新しいフレグラスにふさわしい仕上がり。香調は、スズラ芍薬、フリージア、ライラック、そして最級のブルガリアンローズからなる花束のうなフラワーミストから、パチュリとホイトムスクが織りなすシプレーのノートと変化。

イディール　50㎖　¥11,865（10月2発売）

●協力／ゲラン　☎0120・140・677　www.guerlain.co.jp



「http://bbs.minina.cn 提供下載」
小学館
とぼけたユルカワコミックに、
みんな夢中です！
パンダさんの
ハニカミ顔に
癒されます！！
CanCam編集長 加藤睦美
PS編集長 中村絵里子
シロクマさんの
クールなファッションに
くぎづけです！
コンフィチュールです
で…では
いちごのオートクチュールの作り方です
とってもいちご味！です
竹にもよく合いますねー
バリバリ
好評発売中！
しろくまカフェ
月刊flowersにて
大繁盛、開店中！
アバンチュールですか〜
ドキドキしますね
1冊目！
しろくまカフェ
いちご味！
ヒガ アロハ
フラワーコミックススペシャル
【しろくまカフェ】 1冊目！
【しろくまカフェ いちご味！】 新刊！ 2冊目！
人と動物が、ユルユルつどって、楽しく過ごすしろくまカフェの名物は、ダジャレ好きなマスターのシロクマさんと、相方をつとめる（？）常連客のパンダくん。大人気のオワライ目オトボケ科ノンビリ属コミック、待望の第2弾!! 定価各680円（税込）

美容愛好家
野毛まゆりの

コスメカウンタークルーズ

Cosme Counter Cruise

vol.13

アナ スイ コスメティックス

世界的ファッションデザイナー、アナ・スイが1998年に発表したコスメティックブランド。黒、紫、赤などの色使い、蝶やバラのモチーフなど、ガーリィかつミステリアスな世界観で多くの女性を熱狂させる。現在、国内75店舗で展開。



Mayuri Noge
外資系化粧品会社の販売・教育・PRを経て独立。美容への情熱と愛情、知識の深さ、ユニークな視点での語り口は業界でもつとに有名。



入社5年め、東急東横店のチーフとして9人のスタッフを束ねる今関みか子さん。「落ち込んでいるときも、ここで大好きなアイテムに囲まれて立っていると元気になれます。ほかもみんなアナ スイが大好きで働いているスタッフばかりなんですよ」



Q1 アナ スイの象徴ともいえる名品は？

カラーパウダー 左から／902・301・800・006・008 各¥2,100



Q2 今いちばん売れているアイテムは？

左／ネイルカラー N 400
右／ネイルアート カラー N 080 各¥1,680



Q3 社内販売で一番人気なのは？

アイ グリッター800
¥2,310



Q4 マニアなファンの多い逸品は？

フィニッシング ブラッシュ
¥735

1.目元、髪、ボディなど好きなところにのせて楽しめるラメ100%のカラーパウダー。「まばゆい輝きで表情ががらりと変身。正に魔法のお粉です」(野毛さん) 2. 赤や黒、ぎっしりラメまで豊富なバリエがそろうネイル。「ほのかなローズの香りが続いて、顔の周りに指がいく度に女らしい気分に」(野毛さん) 3. アナ スイメークに欠かせないのが、長時間ラメを密着させるグリッター。「目元に奥行きを出したいときに単品で使ってもOK」(野毛さん) 4.ふわふわのアヒルの毛でできた仕上げ用ブラシ。「微細なカラーパウダーを均一につけたり、はらうのにも大活躍」(野毛さん)

誰もが女のコになれる**アナ・マジック**にひたりたい

アナ スイ コスメティックスといえば、ファッションデザイナーのアナ・スイが〝自分の欲しいコスメ〟を形にしたブランド。妖艶な蝶、バラ、そして真っ赤なリップ…。ロマンチックで官能的、なのにどこかイノセント。カウンターにも、そんなアナ・ワールドの魅力が全開でした。

今回訪れたのは、渋谷の東急東横店。猫足の黒いガラス戸棚や、アンティーク調の鏡は明らかにほかのカウンターとは異彩を放っていて、まるで不思議の国のアリスのよう。「実は、アナの部屋をイメージしているんです」とは、ナビゲーターの今関みか子さん。ドレッサー風のメークコーナーを見せていただくと、ブラシや手鏡もバラのモチーフだったり、コットンやスポンジも紫色にそろえてあるなど、どれもアナのこだわりが完璧なまでに表現されています。まるで、女のコがだ～い好きなものばかり集めた秘密の小部屋♪そんなアナにかかれば、メークは正に女のコの変身願望をかなえる夢の時間。アイメークの仕上げには、魔法のステッキのようなふわふわの綿毛でラメをひと振り。乙女心をきゅんとさせる、演出のうまさには脱帽です。「アナ スイの世界が大好きで入社したので、お客様にメークをして『ワッ！かわいい』って喜んでもらえる瞬間が本当にうれしくて。これからもメークの楽しさをどんどん伝えていきたい」とにっこりほほえむ今関さん。

個性が強いブランドだけに、お客様の層も偏っているのかと思いきや、若い女性から年配のご婦人まで、幅広い年齢の方が来店されるのだそう。どうやらアナ スイの魔法の魅力は全女性に共通のようです！

Counter Check !!



1 女のコの夢がぎゅっと詰まったメークコーナー
アンティークなドレッサーに色とりどりに並ぶコスメ。どこか懐かしい感じが絶妙にかわいくて、思わず全部買占めたくなるほど♡

2 粉とびなしのフェースパウダーに感心！
ゴムのカバーに切れ目が入っていて、指で押すと適量のパウダーが出てくる仕組み。見た目だけでなく、機能性も抜群なんです。

3 新作ヘアーバンドと香水をお先にチェック
「ヘアー バンド G」はメーク中も優雅な気分を味わえるデザイン。ロックをテーマにした香水とともに、10月1日発売予定です。

4 まぶたにラメを綿毛でポンポン！姫気分を満喫
アイメークの仕上げに、綿毛のブラシでまぶたにラメをのせてくれる今関さん。こうするとラメがふんわり均一につくのだそう。

5 アイライナーは必ず削りたてを使うように
「お客様にメークをする際はアイライナーを必ず削って使います」と今関さん。意外とできそうでできない、きめ細かい心遣いに感激。

6 キラキラパワーを味方につけたドーリィメーク
ラメと垂れ目風に囲んだアイラインで甘さをプラス。垂れ目はコンプレックスなのですが、特徴をうまく魅力に変えてくれて大満足！

撮影／松原敬子(取材)、塚田栄一(静物)　デザイン／楫野幸子　構成／野村サチコ

毛穴も小ジワもきちんと隠しながら、ふわんと弾むハリ肌を実現!

"ふわハリ"ベースメークで理想の美肌へ!

『美的』世代におなじみのポーラ アグレーラから、新ファンデーションが誕生。数々の国際的な権威あるアワードでも評価の高い業界をリードする「光学研究」をもとに、うっとりと見惚れずにはいられない、理想のふわハリ肌を実現した。ぜひとも試してみたい。

毛穴がするり、カサつきうるん。ふわハリ肌が一日中続くパウダリィファンデーション

ハリ感仕上がりのリキッドインビーズはもちろん、凹凸補正のスムースフィットビーズ、保湿効果のシラノールコーティング粉体の3つのふわハリ粉体を配合。ひと塗りでふんわり自然な肌に演出してくれる。付属のパフには、カバー力のある仕上がりになるスポンジ面とナチュラルに仕上がる起毛面が。好みで使い分けて。全6色。アグレーラ パウダリィ グロウモイスト9g ¥4,200　SPF15・PA++　※ファンデーションケース別売り¥1,050

透明感ググッ、しっとりうるおう。滑らかで艶やかな肌に仕上げるうるおいアンダーメーク

溶け込むように肌になじみ、ツルリと滑らかな肌に整えるリキッドタイプの化粧下地。保湿成分シラノールとモイストネットポリマー、バイタルポリマー配合で、肌のうるおいを保ちながら、化粧のりを高め、もちをキープ。アグレーラ ブライトベース モイスト 30mℓ ¥3,990



ふわハリ美肌の実現の最大の功労者リキッドインビーズの秘密

ハリ感がある素肌



うるおってなめらかに見える「ハリ感がある素肌」は光が鋭角に跳ね返る。

アグレーラのハリ感



粉体内部に閉じ込めたリキッドを通って、光が鋭角に跳ね返り、ハリ感がある素肌と同様のふんわり自然な見え方に。

ハリ感がない肌



ハリ感がない肌は光が横方向に反れて影が目立ち、不均一な見え方に。

しっかりカバー、でも、自然なふわハ[illegible]その深淵なる秘密を[illegible]

そもそもポーラといえば[illegible]が先んじていることで業界では[illegible]知られる。しかもシミや[illegible]ワなどが目立つ肌を、仮面[illegible]塗りせずとも自然に目立たなくする[illegible]術は、ポーラが最も得意と[illegible]ところ。"自然なのに欠点カバー[illegible]能なファンデーション開発なら、他[illegible]随は許さない、そう言い切ったとしても決して過言ではないだろう。

もちろん、この秋発売の「アグレーラ ベースメーク」にも、独自の技術はしっかり。ふわんと内側から発光するような自然な輝き、そして素肌感はきちんとあるのに、ピンとハリ感のある肌に仕上げてくれる。まずは使ってみてほしい。

ベースメークの美しさは、試してこそ初めてわかるものだから。いつだって鏡を見るたびに思わず微笑みたくなる、自分に自信がもてる肌…。長らく探してきた理想のキレイに、きっとときっと巡り合える。



なんてキレイ、なんて自然。
肌もココロもず〜っと"ふわハリ"

アグレーラの商品は、「ポーラ ザ ビューティ」(ポーラのプレミアムビューティショップ／全国409店舗(2009年8月末現在)をはじめとする全国約4,500店のポーラのお店及び百貨店のポーラコーナーにて取り扱いが。お近くのショップはwww.pola.co.jpで探して。

撮影／内山功史(人物)、小寺浩之(静物)　ヘア＆メーク／高橋里帆　スタイリング／石井くみ子　モデル／YURI　デザイン／萩原博美　構成／柳田美由紀

●協力／ポーラ お客さま相談室 0120-117111 http://www.pola.c

日本の湯と食を美的に愉しむ
食いしんぼ温泉
第29回

島村菜津
Natsu Shimamura
相変わらずの旅続きの毎日。最近はイタリアや韓国のスローシティを巡って感動。著書『スローフードな日本！』（新潮文庫）が好評。

ロワジールホテル＆スパタワー那覇

沖縄県

ロワジールホテル三城温泉

低カロリーで美味なるスパ・キュイジーヌを味わえるヒーリング・オアシス

初の本州以外への食いしんぼの旅、なんと沖縄の温泉へ！ 野菜に豚肉、海の幸、果物など地元の豊富な食材と、塩分の強い温泉と、リッチなスパ…。優雅で極楽な旅でした。

撮影／藤澤靖子　デザイン／GRACE.inc
構成／近内明子（本誌）

沖縄には、澄んだ海があるから、温泉なんてないだろうと思っていた。ところが、今回はついに沖縄。そこで〝沖縄の温泉〟で検索してみて、たまげた。那覇のビジネスホテル、郊外の高級リゾート、石垣から船で行く宿に渋い銭湯と、5～6か所出てきた。そんななか、那覇の空港から目と鼻の先にある、天然温泉付きの決定版が、『ロワジールホテル沖縄スパタワー』だろう。『ロワジールホテル沖縄』の別館として、今年の7月にオープン。目指すはヒーリング・オアシスとあって、贅沢なスパに、美肌のための「スパ・キュイジーヌ」もあるというので、さっそく、足を延ばしてみた。

大型ホテルの食事となれば、正直なところ、さほど期待していなかったのだが、あにはからんや、これがなかなか素敵だった。料理長の屋比久保シェフによれば、まず、スッポン、フカヒレ、ナマコなどコラーゲン食をどんと盛り込み、島豚や伝統野菜などできるだけ地産地消、さらに日本食はもちろん、フレンチも中華も通常の半分以下、800～990kcalにカロリーを抑えた。

さすがに胃袋は3つないので、各々に違うものに挑戦。編集のTさんが選んだのは和食。ヘルシーはお手のものの和食だが、ゴーヤサワーに始まり、しゃぶしゃぶ仕立ての島豚ロース、シークヮサー風味の糸瓜やこま貝の酢の物、フカヒレの豆乳蒸しと、地元素材が映える、優しくみずみずしいお料理だった。また、中華はカメラマンK嬢にひと口もらった、ナマコやフカヒレを潜ませた冬瓜の宝箱も、美味。全体に油控えめ、そのくせ、食べ応えのある島豚の野菜ロースを盛り込むなどメリハリも効いていた。そして私のいただいたフレンチがまた、繊細で美しいのだ。真鯛の蒸し焼きなんて、白にペペローニのオレンジ色のソースに赤大根の組み合わせ。絶品、ジーマミ豆腐とマンゴーソルベも、飴細工が涼しげ。和中仏どれもヘルシーなだけでなく、おいしくて目にも麗しく、かなり沖縄でこそ味わいたい料理に仕上がっていた。

さて、忘れてはいけない。このホテルの売りは、天然温泉付きのスパ設備。何でも、海底に閉じ込められた化石海水に約800万年前、海水が浸食したものだそうで、確かにしょっぱく、よく温まる。

温泉の後は、いよいよ『CHURASPA』へ。まずは、薬草入り泡盛を垂らしたお湯に、沖縄の黒糖と海塩を加えたスクラブでのフットケアが入口。その後は那智黒石に月桃の葉を巻いたホットストーン、アーユルヴェーダを取り入れたオイル・トリートメントなどが選べる。暗い室内で施術を受けたら、あまりの心地よさに、熟睡してしまった。

翌朝、明るい陽光が降り注ぐダイニングでの朝食がまた、なかなか地産地消度の高いバイキング。ハムやソーセージもミルクに卵も地元産、ゴーヤーやトマトの生ジュース、タンカンやトマトのジャムも、紅イモやもずくのパンも自家製。惜しむらくは、ヨーロッパタイプの固いパンが欲しかった。それに、家族連れにも人気の本館との共有だけに、夏場などハイシーズンは混雑が気になるかも。

こうして、つかの間のセレブな時を過ごした後は、熱帯魚や豚肉が並ぶ市場へ繰り出し、那覇の醍醐味を満喫。ホテルから1分の『亀かめそば』で軟骨そばを頼む。製麺所直営の店だそうで、細麺はあくまでものど越しよく、スープは思いのほかあっさりしていた。テーブルに置かれたヨモギを、常連に教えられるままにたんまり麺の下に仕込み、コリコリの軟骨まですっかり完食。せっかくのカロリー控えめの美肌コースも台無しという見方もあるが、どうしてどうして、これまた、コラーゲンたっぷりの薬膳料理なのである、と自らに言い聞かせる。

翌日は、世界遺産にもなった斎場御嶽を歩き、そこから車ですぐの『カフェくるくま』でお茶をした。薬草園が経営するアジアン・レストランだそうで、カレーもなかなかおいしそうだった。

それにしても、そのテラスから眺めた晴れ渡った沖縄の海は、最高だった。ただ、海原のガラスボートで眺めた、餌付けされた熱帯魚たちが、ぷっくらメタボだったのだけは、なんだか笑えなかった。


『カフェくるくま』のテラスから眺めた知念の海。


火山性ではなく、地熱で温まった化石海水だそうだ。

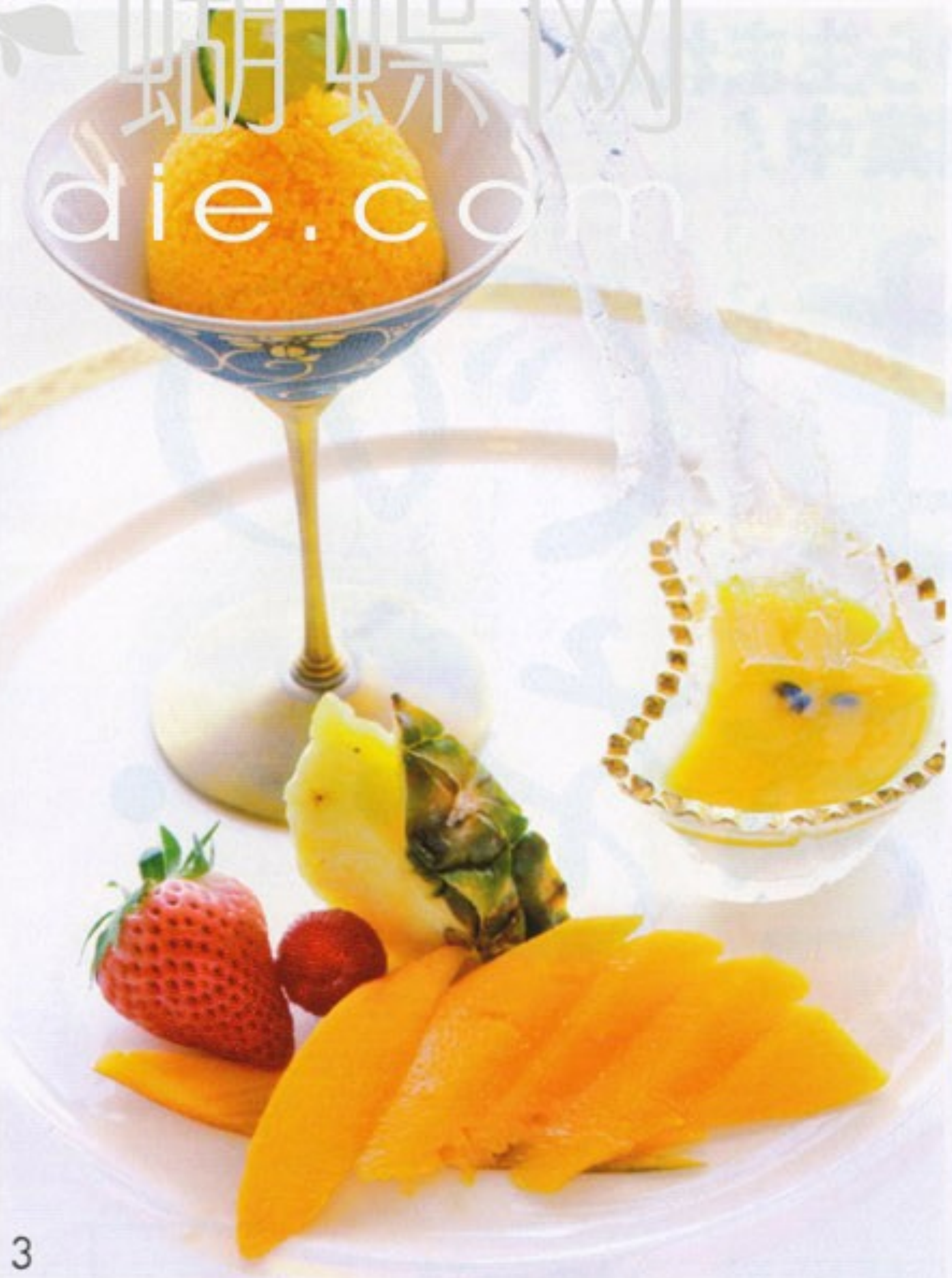

『CHURASPA』のオイルボトルは地元作家作。


ホテルで買える無農薬の月桃しろっぷ。


『亀かめそば』の軟骨そば。意外とあっさり！

ロワジールホテル三城温泉の食と湯を楽しむGUIDE

●アクセス　那覇空港→車で約10分
●ロワジールホテル三城温泉　泉質／ナトリウム―塩化物泉　効能／冷え性、切り傷、やけどなど
●ロワジールホテル & スパタワー那覇　沖縄県那覇市西3-2-1
☎ 098･868･2222　Fax:098･860･2000　www.loisir-naha.com
¥14,000～（シティビュー・スーペリア1室2名利用の場合の1泊1人料金）。
●スパタワーの天然温泉　ビジターは¥4,150、CHURASPA ㊔14：00～23：00、CHURAバランス¥18,500（90分）、ホットストーン¥19,500（90分）、CHURAフェイシャル¥15,500（60分）、うちなーアーユルヴェーダパッケージ¥23,500（90分）など。完全予約制。
●フレアバー　㊔17：30～23：00
●亀かめそば　那覇市西2-21-16　☎098･869･5253　㊡日曜


3


2


1


6


4

1鶏骨だしにコラーゲン入りの島豚の小鍋仕立ては和食から。どんどん進むおいしさだが、程よい量がミソ。**2**冬瓜にオクラやフカヒレを詰めた宝箱は中華から。下はもずくソース。**3**絶品のマンゴーソルベはフレンチ。**4**こま貝と糸瓜の水雲寄せ。**5**さとうきびソースの相性がいい島豚の野菜ロール。**6**海苔と胡麻が香ばしい真鯛の利休粥。**7**島豚のグリルもさっぱりしていて胃に重くない。


9


8

8朝食は明るい陽光の降り注ぐ
イニングにて。**9**ゴーヤーとパ
ンのジュース、パンも自家製、
ムも県産。

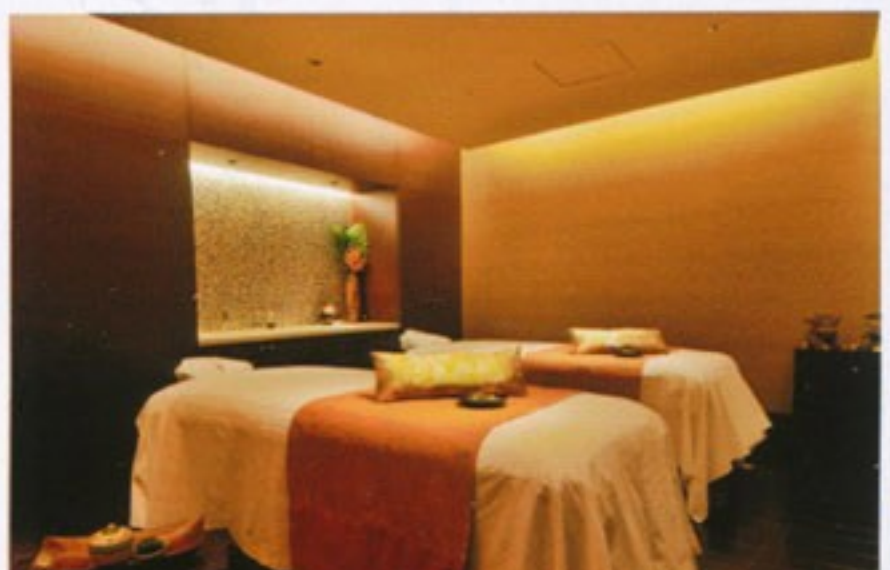

7


5

14 602室の沖縄最大の宿泊施設が本格的なリラクゼーション設備を盛り込むということで、人気の「デイ・スパ」が、これを担当。『CHURASPA』では、できるだけ沖縄らしいエッセンスを盛り込もうと、アカバナと呼ぶハイビスカス、アカインチャ（赤土）、黒糖、シママース、月桃などを大胆にトリートメントに活用。**15**『CHURASPA』の入口はスパタワー2階。**16**暗い室内は、アロマですっかりくつろぐ異空間。**17**血行をよくする黒糖にシママースをブレンドしたオリジナル・スクラブのマッサージがおすすめ。


10


14


16


12


11




15

10スパに併設する天然温泉は、広々として南国風。**11**モリハナエのデザインした蝶の形の屋外プールのフレアバーでは、昨年、アジア・パシフィックのカクテル・コンペで準優勝を飾った喜納新さんのオリジナル・カクテル「沖縄サンセット」が楽しめる。ココナッツリキュールが入ったフルーティーなカクテル。**12**スパタワーの広い客室からは、海や夜景が堪能できる。**13**沖縄の頂点を目指す『スパタワー』



13

※料理は季節によって変わります。

コルシカ島で咲く奇跡の花〝イモーテル〟から生まれた
高級クリーム＆ファンデーションに話題集中！

肌に神々しいまでの輝きを…



イモーテルのハリとマートルの引き締め効果によって、今までに体験したことのないような肌へ。とろけるようなテクスチャーや、優しい香りにも注目。イモーテル ディヴァインクリーム 50㎖ ¥15,750（10月8日発売）

ロクシタンのイモーテルシリーズ最高峰クリーム、デビュー！

植物のパワーとサイエンスを
見事、融合させ、
『美的』読者の間でも絶大な人気を
誇るスキンケアといえば
ロクシタンの〝イモーテル〟。
この秋、その最高峰となるクリームが
デビューするとあって、
発売前から大きな話題を呼んでいます。
イモーテルのスキンケア効果を
詰め込んだパウダーファンデーションの
新作もあわせてチェックして！



イモーテル スキンケア シリーズとは…

日本では永久花と呼ばれているコルシカ島生まれの花〝イモーテル〟の、底知れぬ力に着目したスキンケアシリーズ。クレンジングからUV乳液、美容液、オイルに至るまでトータルにそろい、ハリと輝きに満ちた肌を目指します。右／イモーテル エッセンシャルフェースウォーター 200㎖ ¥3,675　左／イモーテル プレシューズクリーム 50㎖ ¥8,400

可能性を秘めたラグジュアリークリーム

成分へのこだわりや肌への確かな効果、使ったときの心地よさなど、さまざまな理由で年々確実にファンを増やし続けているイモーテルシリーズのスキンケア。この秋発売になる「ディヴァインクリーム」は、イモーテルに加えてマートルから抽出したエッセンシャルオイルを配合した、ロクシタンの中でも最高に贅沢なクリームです。

このふたつの植物、実はどちらもコルシカ島で採取されたもの。シリーズの名前にも冠されているイモーテルは、その高い再生力で古来より珍重されてきたかわいらしい黄色の花。肌の再生を助け、ハリを高めます。またマートルは、愛と美の女神アフロディーテに捧げられたという地中海原産の白い花。若さの秘訣ともいえる、キリリと引き締まったフェースラインへ！

未知なる力を秘めた植物に着目し、それに先進のテクノロジーを注ぎ込んで完成された「ディヴァインクリーム」。翌朝はもちろんのこと、肌になじませた瞬間から、その不思議なパワーを実感できます。また高濃度のエッセンシャルオイルを配合しながら、同時に軽やかなテクスチャーを実現したところも特筆すべき点。肌に溶け込むように浸透する心地よさは、1度使うとやみつきに。

肌にとって過酷なシーズンの幕開けとなる秋は、これまでのスキンケアを見直す絶好の時期。大好きなロクシタンの、さらなる可能性を感じさせる「ディヴァインクリーム」に、今こそ肌の未来を託したい！

「ジェルのような、ホイップクリームのような、
ほわっと柔らかいテクスチャーにびっくり。
でも実際に使ってみると、
みっちり保湿してくれる確かな手応えを感じました。
正に新時代のクリームという感じ！」

美容ライター 中尾のぞみさん

「軽いのに、顔をピタッと覆って
保護してくれるような安心感のあるクリーム。
実は取材でコルシカ島に行ったことがあるのですが、
そのときの青々とした空気、さわやかな風などを
思い起こさせる香りに感動しました」

美的編集部 佐藤恵理



「いろいろなクリームを試しましたが、
ディヴァインクリームは
肌にピタッと密着して、うるおいが持続。
乾きがちな肌に
とっても頼りになる存在です。
肌にのせたときの心地よさや
香りのよさも、さすがロクシタン！」

美的編集部 蒲沼みほ

輝「くようなツヤと透明感…
理想のファンデーションが誕生！」

日中もイモーテルに包まれて肌ケア



イモーテルをはじめとする４種の植物成分を配合したトリートメントファンデーション。余分な皮脂を吸収するとともに、肌の乾燥を防止。くすみのないツヤ肌を一日中キープします。SPF27・PA++。紫外線吸収剤不使用のノンケミカル処方。イモーテル モーニングフレッシュ ファンデーション レフィル全４色 ¥4,725・ケース¥1,050（10月８日発売）

下地にはコレ！

イモーテルのエッセンシャルオイルを配合し、肌にハリを与えながら紫外線から守る日焼け止め美容乳液。自然な肌感を演出してくれるところや、つけていることを感じさせない軽やかなテクスチャーも人気の秘密。ノンケミカルながら、SPF40・PA+++という高い紫外線防止効果を実現。イモーテル ベリープレシューズフリュイド 30㎖ ¥5,775

イモーテル+植物成分の スキンケア効果を ファンデーションに凝縮

今シーズン、〃イモーテル〃シリーズが発信するもうひとつのビッグニュースが「イモーテル モーニングフレッシュ ファンデーション」の誕生。ファンはもちろんのこと、そうでない人も絶対にチェックすべきパウダーファンデーションです。

その名のとおりイモーテルのスキンケア効果を応用していて、つけているだけで肌のハリ感をアップ。またローマカミツレエキスが肌あれを防ぎ、スウィートマジョラムエキスが肌のうるおいをしっかりとキープ。さらにグレープフルーツエキスが肌のキメを整え、透明感を際立たせます。つけている間中ずっと快適な肌でいられるのはさすが！

そして気になる仕上がりは、まるで自然の光を味方につけたようなツヤ・透明感あふれる肌に。素肌に近い屈折率をもたらす多面体の拡散反射パウダーが光を効果的に反射し、色ムラや小ジワをきっちりカバーしてくれるのです。

「肌の欠点はカバーしたいけど、あくまでも透明感のあるナチュラルな仕上がりにこだわりたい」「自然なツヤ肌を手に入れたい」「つけたての美しい状態が長時間続いてほしい」「つけている間もずっとうるおった肌でいたい」などなど、ファンデーションに対する期待はふくらむ一方。そんなわがままを一気にかなえてくれた「イモーテル モーニングフレッシュ ファンデーション」は、愛すべき肌への何よりもうれしいプレゼントです。

「とっても細やかなパウダーが、
肌に均一に、みっちりと密着。内側から輝くような
イキイキとした肌に。ツヤ肌好みの私としては、
理想のファンデーションです！」

美容ライター 中尾のぞみさん



「ふわっと肌にまとうだけで、
ナチュラルなツヤ肌になれる優秀ファンデーション。
気になる毛穴もしっかりカバーされて大満足です。
スタイリッシュな薄型ケースで、
お化粧直しにも大活躍中！」

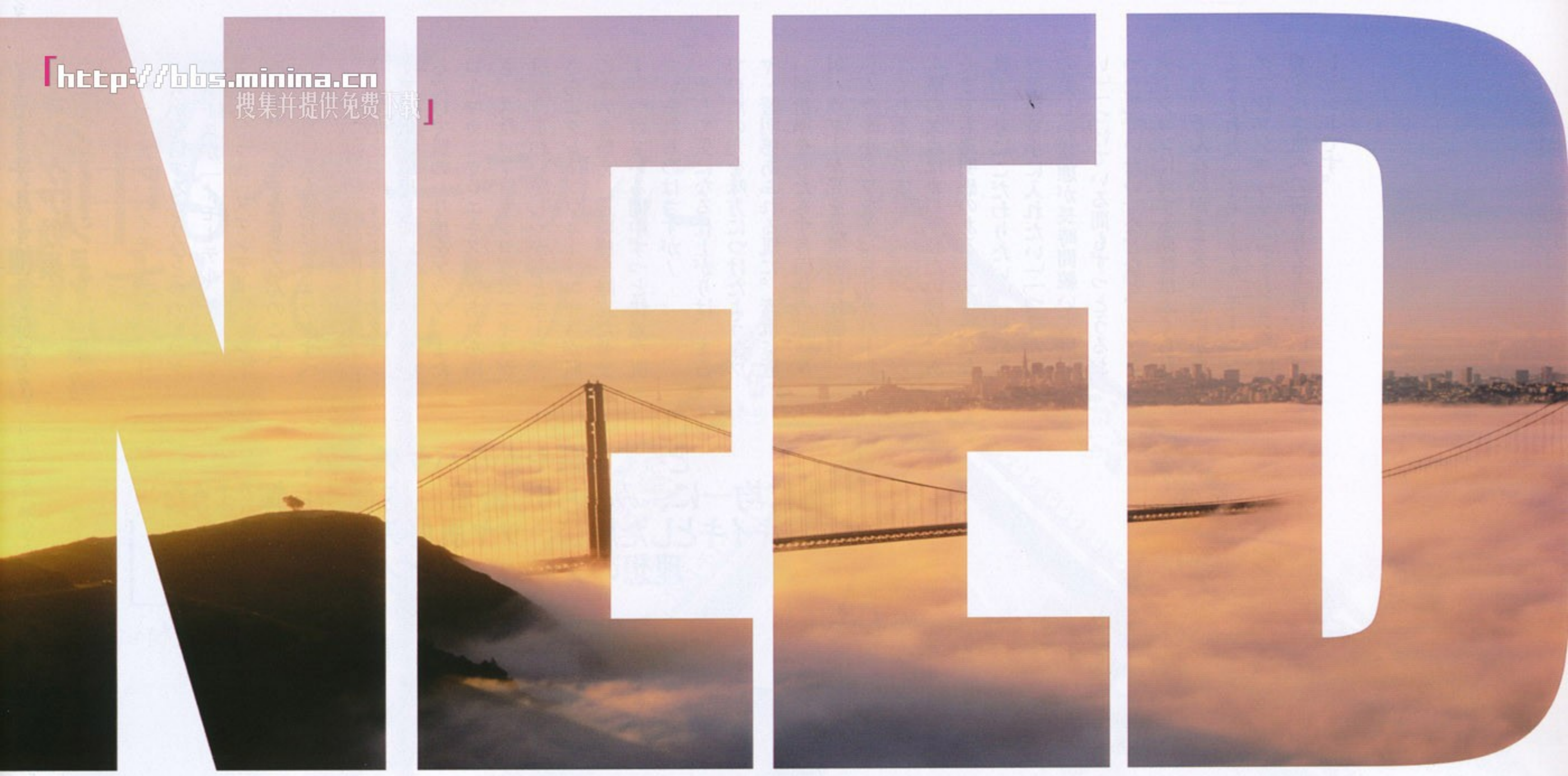
美的編集部 佐藤恵理

「ふんわり肌にフィットして、品のよいツヤ肌に。
スキンケア効果が高く、乾燥しないので
冬でも安心して使えそうです。
そしてなんといっても、ケースが超キュート。
いつもポーチに入れて、もち歩きたい！」

美的編集部 蒲沼みほ

撮影／中田裕史
スタイリスト／高橋尚美
デザイン／最上真千子
構成／猪原美奈（PRIMADONNA）

●協力／ロクシタン ジャポン
☎03・3234・6940 www.loccitane.co.jp

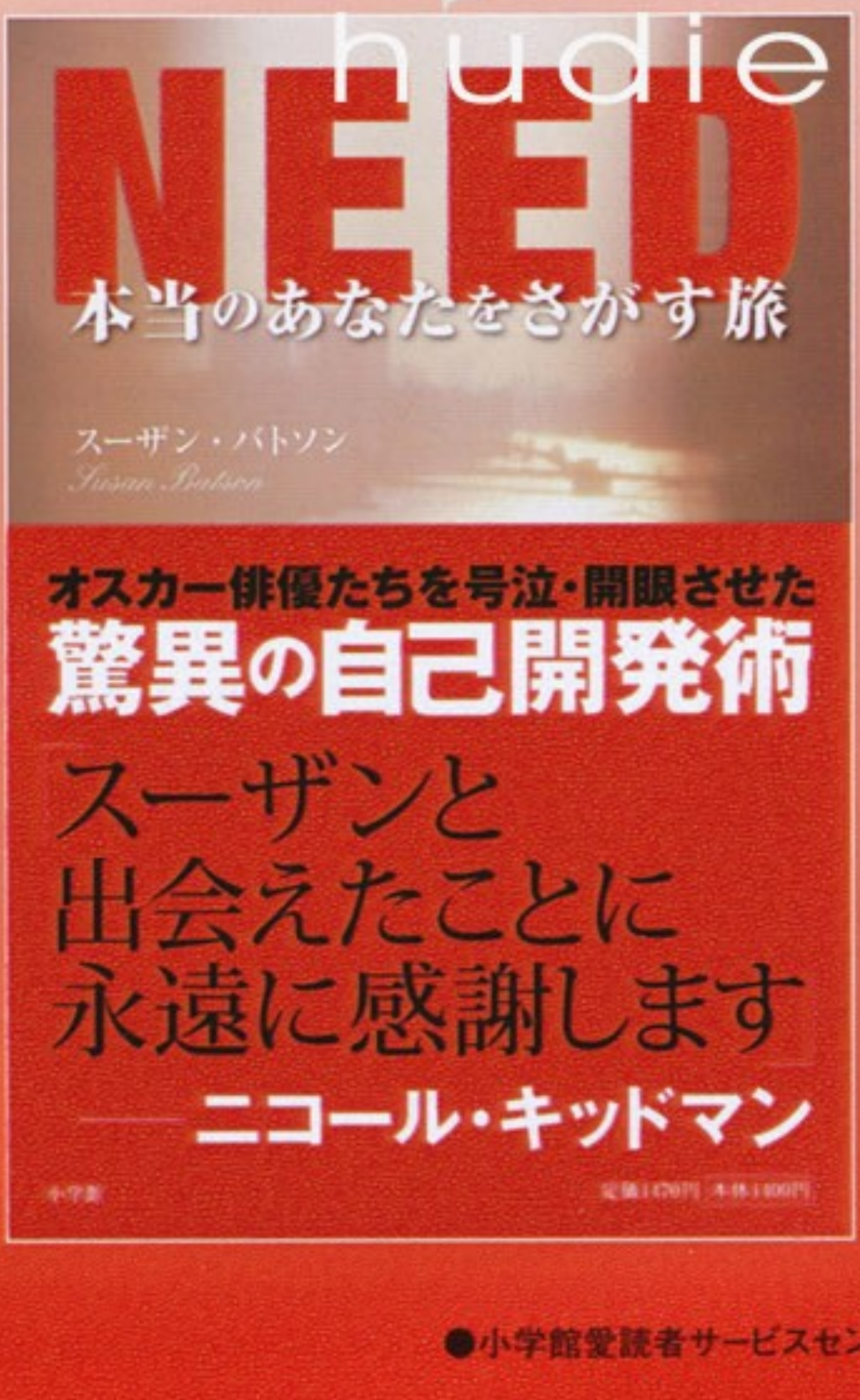


スーザンと出会えたことに永遠に感謝します。

ニコール・キッドマン(女優)

ニコール・キッドマンなどハリウッドの一流俳優たちを演技指導し、
絶大なる信頼を得ているアクティング・ディレクター、スーザン・バトソン。
彼女が確立した「能力を最大限に活かす自己開発術」は、
自分の中に無意識に押し込めている感情や欲求を解放し、
「本当の自分」を探り当てるメソッド。
今まで何千人もの俳優たちが、彼女の指導を受け、開眼し、大きく花を咲かせています。
これは、演技のためばかりではなく、どんな人にも大いに役立つメソッドです。
あなたがあなたらしく生きていくために、その扉を開けてみませんか?

ずっとやりたかったこと、
あなたの中に眠っている才能、
あなたが心から分かち合いたい、
人との絆 ——— 。
「本当の自分」になれば、それらはみな、
あなたのものとなるのです。(本文より)



NEED
本当のあなたをさがす旅



スーザン・バトソン　プロフィール

アクティング・ディレクター。60年代に女優デビュー、90年代からコーチに転身。俳優たちについて世界のロケ地を飛び回るかたわら、NYとロスの演技指導スクール「ブラックネクサス」の芸術監督を務める。

スーザン・バトソン 著

定価1,470円(税込)　四六判・192ページ　ISBN978-4-09-387865-4　**好評発売中!**

小学館

●小学館愛読者サービスセンター TEL 03-5281-3555　FAX 03-5281-1650　●小学館オンライン http://www.shogakukan.co.jp

街で見つけたシュシュ美人をSNAP SNAP!

撮影／太田功一（モデル、スナップ）、深山徳幸（スナップ、プロセス）、坂根綾子（静物）
ヘア＆メーク／神戸晴美（NEWS）
スタイリスト／横山麻里
モデル／塚本理絵、峰 えりか
デザイン／加藤りえ子　構成／越後有希子



胸元のゴージャス感を引き立てるお団子スタイル



黄色×紫、反対色の組み合わせでおしゃれ度120%



大ぶりシュシュがコーディネートのポイントに!

ただ結ぶだけでかわいいヘアスタイルになれる
シュシュは、ぶきっちょさんにもオススメのアレンジ技
シュシュは結んだ跡がつきにくいのも特徴で
仕事中や食事中だけ結ぶ…というときにも便利
ひと口にシュシュといっても
素材や大きさで雰囲気がガラッと変わるから
服とコーディネートして楽んで



手軽なサイドアップで知的さと女らしさを両立!



ハーフアップもビジューシュシュでよそ行き顔に



ポンパドールもシュシュならフェミニン度UP!

簡単にかわいくヘアアレンジが決まるから
シュシュ人気はまだまだ継続!
流行るアレンジ技から、新作シュシュ、
手作りシュシュまで、完全網羅!

秋のおしゃれを決める! 最旬「シュシュ」アレンジ

基本ヘアスタイルをマスターせよ!

だけで、即、今秋っぽくなるアレンジ技を紹介！ 使うシュシュの素材を替えれば、デイリーからパーティまで幅広く応用できます！



首周りスッキリで、ファーボレロとのバランスもGOOD



ルーズ感を出してキレイめな服をカジュアルダウン

小顔効果も狙えるカジュアルな お団子スタイル

How to Arrange



3
シュシュを根元にかぶせる
根元部分にシュシュをつける。お団子をつぶさないように、シュシュを手でしっかりと開いてからかぶせて。



1
ゴムで結んだら毛先から逆毛に
後頭部の高い位置にゴムでひとつにまとめたら、毛先からゴムの結び目に向かって逆毛にし、ふんわり感を出す。



使ったのはコレ

ニットの温かみとボリューム感がお団子スタイルの雰囲気にぴったり！ ¥630（マルシェ）



2
お団子にしてピンで留める
逆毛にした毛束を、結んだゴムの周りに巻きつけてお団子に。ゴムの結び目にピンを挿して、毛先を留める。

カットソー¥10,500、ボレロ¥26,250（ジュエルチェンジズ 渋谷店〈ジュエルチェンジズ〉） ネックレス¥3,465（ヴァンドームヤマダ〈スタイル エイティワン〉）

ポニーテールは高い位置で ルーズに結ぶのが旬！

How to Arrange



3
毛先を散らしてルーズ感UP
指で毛先を中心に毛束をほぐして動きが出るように散らす。これでよりルーズ感が引き立ち、軽快な印象に。



1
トップ部分をコームで逆毛に
ルーズ感を出すためにトップを逆毛にする。内側にボリュームが欲しいので、後ろからコームを通して。



使ったのはコレ

ピンクのツイードリボンが遊び心のあるアクセントに。¥2,940（プラッシュ＆ラッシュ〈プラッシュ＆ラッシュ〉）



2
あご～耳の穴の延長線にゴムで結ぶ
シュシュがしっかり留まるようにゴムで結ぶ。あごから耳の穴の延長線に結び目が来ると頭の形が立体的でキレイ。

シャツ¥24,150（ジュエルチェンジズ 渋谷店〈シベル [illegible]〉） ベスト¥13,650（アルアバイル） パールネックレス¥4,725（ヴァンドームヤマダ〈スタイル エイティワン〉） ゴールドネックレス¥34,650（ANAYI JEWELS）

シュシュを使いこなすための4大

シュシュを使ったヘアアレンジはポニーテール、お団子、サイドアップ、ハーフアップの４つが基本。ベースは基本の形でも、結ぶ位置やひと工夫を加え



トップスの1色とリンクさせておしゃれ感UP！



ツイードの華やぎ感を変形サイドアップが後押し！

低い位置で結ぶ ハーフアップで柔らかい印象に

How to Arrange



3
毛先を指で散らして動かす
毛先をほぐすようにつまんで動きを出す。ややセット力のあるワックスをつけると、ルーズ感をキープできる。



1
サイドをルーズに下ろす
耳の上から後ろに向かってトップの髪をとり、シュシュで結ぶ前にサイドの毛を少し下ろしてルーズ感を出す。



2
トップの毛をつまみ上げる
シュシュで留めた後、結び目を手で押さえながら、反対の手でトップの毛をつまみ出してふんわりとさせる。

使ったのはコレ



編み込まれたデザインがポイントに。¥1,575（ユナイテッドアローズ 原宿本店 ウィメンズ館〈イマジンミー〉

ワンピース¥17,640（ジュエル チェンジズ 渋谷店〈ジュエルチェンジズ〉
リング¥3,150（アビステ）

女らしさと上品さを 兼ね備えたサイドアップ

How to Arrange



3
シュシュは抜かずに輪を作る
１回めは髪全体をシュシュに通し、２回めは最後まで通さず、毛束の輪を作って途中で留めると、女らしさUP。



1
毛先をコテでランダムに巻く
毛先から中間くらいでコテで巻く。リバ ス、フォワードとラ ダムに巻いて、軽く きが出ればOK。



2
手ぐしで前髪を多めにとる
今年らしいサイドア プは、多めの前髪が イント。手ぐしで頭 部から斜めに前髪を って。

使ったのはコレ



パーティ使いも◎な、ベルベット×ビジューのシュシュ。¥10,500（ギャップインターナショナル〈コレットマルーフ〉）

ツイードコート¥47,250（アルアバイル）　ピアス¥5,250（アビステ

シュシュ教室開校！

単にできるオススメシュシュの作り方を、手芸作家の杉野未央子さんに教えてもらいました。

教えてくれたのは…
手芸作家　杉野未央子さん
毎日更新しているブログが「手芸・クラフト部門」で大人気の手芸作家。書籍の出版のほか、講師としても活躍中。http:// komihinata.hp.infoseek.co.jp/

How to Make



1
生地の縦側(12cmの辺)を縫い代1cmで折る。裏面に折り返した布が来るようにアイロンを当てる。



2
中表になるように60cmに切った横側を合わせ、1本どりの糸で端から縫い代1cmのところを返し縫いで縫っていく。



3
横側が縫えたら生地を表に返す。親指を筒の中に入れ、反対の手で縦側を引っ張るようにずらすと返しやすい。



4
生地の中にゴムを通す。薬指と小指の間にゴムの端を挟みながら反対の端を入れていくと、ゴムが抜ける心配ナシ。



5
ゴムを8の字結びする。1回結びして上に来たゴムを、上からかけるように2回めを結ぶと解けにくい固結びに。

※わかりやすくするためにゴムの色を替えています。



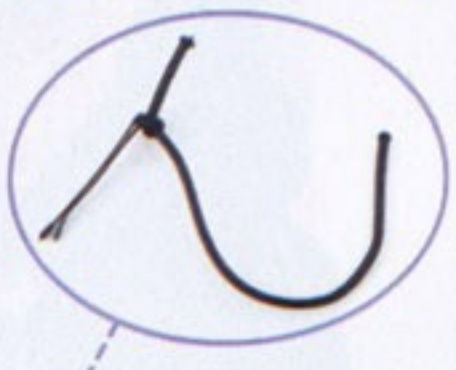
6
縦側をコの字縫いで閉じる。❶でつけた折り目上をカタカナの"コ"を描くように縫い合わせると、表に響かない。

材料はコレ



・ベージュのドット生地（ポリエステル100%）12×60cm　・丸ゴム　20cm

ゴムを通しやすくする裏ワザ！



ゴムの端から3cmのところにヘアピンを通し、ゴムを1回結びしたものを使うと便利。ヘアピンは生地に引っかからないように、先端が丸いものを使って。



ブラウス¥16,800、ネックレス¥11,550（ANAYI）

手縫いでできる基本のシュシュ



スワロフスキーのビーズをオン！
Total ¥260





★コレを作る！
Total ¥138

横の長さを倍の120cmにしてボリュームUP
Total ¥910

切って結ぶだけ！ ふわふわリボンシュシュ



リボンの素材を替えれば違った印象に
Total ¥924

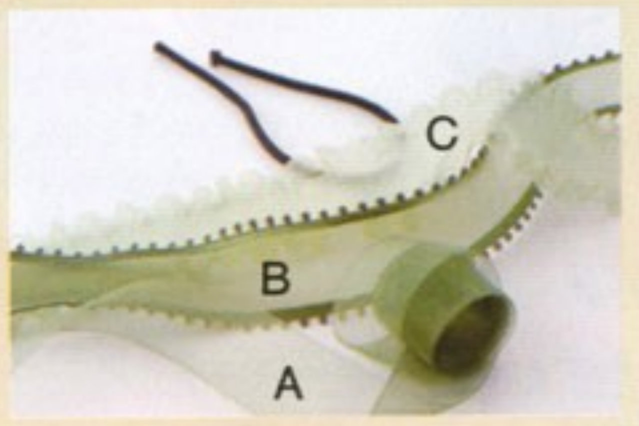


★コレを作る！
Total ¥788



ワンピース¥37,800（伊勢丹新宿店〈ヴゼット〉）

材料はコレ



Aグリーンのシンプルシフォンリボン　8cm×20本　Bグリーンのパイピング加工リボン　8cm×10本　C黄緑のフリルシフォンリボン　8cm×10本　・丸ゴム　20cm

How to Make



1
3種類のリボンをそれぞれ8cmの長さに切る。ピンキングバサミを使うと、端がほつれにくく、仕上がりがキレイ。



2
基本のシュシュ❺と同じようにゴムを8の字結びして輪にし、そのゴムにリボンを1回結びでつけていく。



3
ベースとなるAと、アクセントになるBとCを交互に、A→B→A→C→A→Bという順番でリボンをつける。



4
ゴムが見えなくなるまでリボンを結んだら、シュシュ全体を指でねじる。ふわっと立体的になれば完成！

材料費 ¥1,000以下でできる手作り

シュシュを見て、「これなら作れるかも？」と思ったことがある人も多いはず。手作りのいいところは、素材や色、大きさを自分好みにできちゃうところ！

異素材使いがかわいいベルベットリボンシュシュ



★コレを作る！

Total ¥588

グレーと黒の
シックな組み合わせ

Total ¥570

材料はコレ



・薄紫のリネン素材 12×60cm ・グレーのベルベットリボン（1cm幅の両面タイプ） 90cm ・丸ゴム 20cm



ニット¥11,550（ジュエルチェンジズ 渋谷店〈ジュエルチェンジズ〉）
ネックレス¥9,240（ジュエルチェンジズ 渋谷店〈エーヴィマックス〉）

How to Make



1
生地の縦と横側両方
アイロンで縫い代1
の折り目を。折り目
しっかりつけておく
生地が扱いやすい。



2
リボンは端から15
ずつ出るようにし、
ボンの両端をそれぞ
生地の横側に1本と
の糸でまつり縫いす



3
生地の縦側を基本の
ュシュ❻と同じよう
コの字縫いで閉じる
リボン部分はゴムを
すので縫わなくてO



4
ゴムを中に通したら
リボンを結ぶ。1回
びはせず、すぐに輪
作ってリボンにする
キレイな形に。

ひとつで2色楽しめるリバーシブルサテンシュシュ

How to Make



1
それぞれの生地を基本のシュシュ❶と同じように。化繊の生地はアイロンの温度が高すぎると溶けるので注意！



2
ボルドーとグレーの生地を中表に合わせ、横側の端から1cmのところをミシンで縫う。反対も同じように。



3
生地を表に返し、再び横側の端から2mmのところをミシンで両端縫う。端を縫うことで生地にハリ感が出る。



4
生地の中央にゴム道を作る。生地の横側の端からそれぞれ3cmのところをミシンで縫って、約1.5cm幅のゴム道に。



5
縦側を基本のシュシュ❻と同じようにコの字縫いで閉じる。片面のゴム道部分は開けておき、最後にゴムを通す。

材料はコレ



・ボルドーとグレーのサテン 各10×60cm ・丸ゴム 20cm

ジャケット¥36,750（伊勢丹新宿店〈シュガーローズ〉） カットソー¥11,550、ネックレス¥13,650（ANAYI）





★コレを作る！

Total ¥232

クールな印象の
ネイビー×シルバー

Total ¥269

※…ゴム代などで、糸や針、ミシン代は含まれていません。
※材料は生地店で購入したもので、値段はあくまで目安です。

Check it! 見逃せない人気ブランド新作シュシュ

手作りは苦手…という人は、生地やデザインが凝っているシュシュを買うのも手！ 今季らしいシュシュは「大ぶりシンプル」「柄もの」「ビジューつき」の3つです！



1これひとつで冬っぽさを演出できるリアルファー。¥3,780（ジュエルチェンジズ 渋谷店〈ジュエルチェンジズ〉） 2今季はメークのカラーでも大注目のネイビー。¥1,260（PLAZA） 3ハリ感と上質な光沢で大人気のシュシュ。¥3,990（イラン イラン青山店〈イラン イラン〉） 4シャーリングのクシャッと感が絶妙なかわいさ。¥9,450（ギャップインターナショナル〈コレットマルーフ〉）

柄トップスを引き立てる 大ぶりシンプルシュシュ



ベルトつきチュニック¥22,050（MANOUQUA） ネックレス¥8,400（アビステ） インナー／私物

シンプル服のポイントになる 柄シュシュ



パーカ¥11,550（アルアバイル） ネックレス¥12,600（アルアバイル〈ル ベル デザイン〉） カットソー¥10,290（ANAYI）



1洋服とコーディネートしやすい茶×ピンクのドット柄。¥1,470（ジオン商事〈Three Four Time〉） 2髪になじむグレーベースのバラプリント。¥4,830（イラン イラン青山店〈イラン イラン〉） 3〝カシウエア〟とコラボしたモコモコシュシュは極上な手触り。¥8,400（イラン イラン青山店〈イラン イラン〉） 4ネイビー×赤の星柄がなんともキュート。¥2,310（ジュエルチェンジズ 渋谷店〈ジュエルチェンジズ〉）

華やぎ感UPの ビジューつきシュシュ



1今年らしい雰囲気になるゴールドのスパンコールつき。¥1,890（SANYO SHOKAI〈SmackyGlam〉） 2フィット感◎のベルベット素材に、輝きに差が出る〝スワロフスキー〟のストーンを使用。¥19,425（acca 青山店〈acca〉） 3女心をくすぐる、甘さのあるピンク×ゴールドのコンビ。¥840（マルシェ） 4黒地にパールがパイピングされた上品なデザイン。¥1,260（パサージュ フラヌール）



ブルーブラウス¥14,700（ANAYI） ピアス¥3,570（アビステ）

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302～303ページにあります。

前髪を作る人急増中の今、
忘れられがちなのがおでこの美容!!

隠れていた「おでこ」ケア

アイケアや口周りの法令線ケア、頬の乾燥ケアなどは
熱心にやっていても、「おでこは特に…」という人が大半のはず。
でもよく考えてみると、おでこは顔の中で約1/3もの
面積を占める部分。きちんとケアされたおでこは、
確実に美人印象を左右しているのです。さぁ今すぐ、おでこ磨き

撮影／青柳理都子(P.253)、草野 裕(P.256〜257)、唐澤光也(静物)
スタイリスト／木田智子(NEUTRAL)　モデル／住谷愛美
デザイン／GRACE.inc　構成／安井千恵



ふだんはこう！



ワンピース¥4,935(LODISPOTTO)

前髪上げても自信あり！

あなたのおでこ、ちゃんとキレイをキープしていますか?

前髪がない人はそのまま、前髪がある人は髪を上げ、鏡でおでこをよ〜く観察してみてください。ニキビやザラつき、シワ、はたまたうぶ毛などが気になりませんか？「そういえば…」と心当たりのある人はさっそくケアを開始して！　つるんときめ細かなおでこを堂々と出せる、おでこ美人を目指しましょう。

おでこありがち
トラブルの解消法は
次からのページへ！

知ってた!? おでこトリビア

おでこは頭皮の一部!?

「筋肉の面から考えると、眉上から頭頂部までが前頭筋と呼ばれる部分になります。つまり額は頭の一部としても考えられるということ。だから頭皮のように、皮脂腺が多くテカりやすかったり、うぶ毛が生えやすい、といったことがいえると思います」（北澤さん）

睡眠不足が大敵!?

「おでこのニキビやテカりの原因のひとつが睡眠不足。寝不足が続くとホルモンバランスが乱れ、肌の新陳代謝リズムに影響を与えて皮脂分泌が過剰になることも。特に皮脂腺の多い額は、よりテカりやすく…。つまりおでこ美人に睡眠は必須なんです」（北澤さん）

お話を伺ったのは
皮膚臨床薬理研究所
北澤秀子さん

顔の皮膚科学や筋肉に関する造詣が深く、雑誌等でアドバイザーを務める。Web「All About」の美容コーナーでもガイドを担当。

ワンピース¥33,600(midd
尾店)　ピアス¥27,300(ア
タイトル ジュエル)　ネッ
レス¥15,750(ete 青山店)

これで解消！ 収れん化粧水で過剰な皮脂をコントロール



ひんやりクールな使用感がやみつきに
涼感あるテクスチャーで素肌をシャキッと引き締め、3種のハーブエキスが肌あれも改善する。マックスファクター イリューム クール フォース ウォーター 150mℓ ￥2,625

肌をきしませることなくベタつきを解消
なめらか肌をキープしつつ、過剰皮脂を抑制する絶妙なさじ加減が◎。パルファン・クリスチャン・ディオール スノー ホワイトニング ローション Ⅰ（医薬部外品）200mℓ ￥6,825

常在菌バランスを整えニキビレス肌に
マリン バイオ エキスが常在菌バランスを正常に保ち、ニキビができにくい肌環境へと導く。パウダー配合でマットな後肌に。シャネル ピュルテ イデアル ナノローション 150mℓ ￥5,460

すべすべ質感を保ち美白効果も発揮
美白成分アルブチンを配合し、意外とくすみがちなおでこの透明感もアップ。ボーテ ド コーセー アルティメーション ホワイト トーニングローション（医薬部外品）200mℓ ￥4,725

毛穴を引き締めサラリ肌をキープ
みずみずしい使用感で足りないうるおいもしっかりチャージ。大人のアンバランス肌を整える。コスメデコルテ ホワイト サイエンス プレミアム トーニングローション 200mℓ ￥6,825

おでこありがちトラブル 1

ニキビ

おでこはなぜ、ニキビができやすい？

白ニキビから赤ニキビまで、とにかくおでこにはニキビが出現しがち。「ニキビは、毛穴に皮脂が詰まり、ニキビの原因となるアクネ菌が増殖することで発生します。おでこは皮脂分泌が盛んなのでその分、ニキビにとってのエサが豊富な状況なのです」（北澤さん）

こんなケアがマスト！

おでこのみ、収れんタイプの化粧水に切り替えよう

ニキビケアの前にまず気をつけるべきなのが前髪。「前髪につけたスタイリング剤がニキビを刺激し、悪化させる原因にも。前髪の内側にはつけないように気をつけましょう」（北澤さん）。そして、北澤さんはニキビのできやすいおでこのみ、さっぱりした化粧水に切り替えることを提案。「皮脂バランスを整える収れん化粧水がオススメです」

これで解消！ シワケアアイテムで内側からふっくらと！

まぶたの筋肉を鍛えておでこジワを予防！

お手軽エクササイズ

うつむきがちなデスクワークが多い人こそ、招きやすいおでこジワ。まぶたの筋肉を鍛えることでブロックして。



1 **眉を上げ、目を見開く**
目をパッと大きく見開き、同時に眉も限界まで上に。5秒間かけてゆっくりと。



2 **眉を上げたまま目を閉じる**
眉はしっかり上に上げた状態をキープし、5秒間かけてゆっくりとまぶたを閉じる。



3 **自然の表情に戻す**
5秒間かけて徐々に筋肉の緊張を緩め元の表情に戻す。これを3セット繰り返して。



ナイトケア用の濃縮美容液
寝ている間に効率よく母細胞にアプローチし、弾力の衰えた肌を再生。パルファン・クリスチャン・ディオール カプチュール XP ナイトコレクター セラム 30mℓ ￥13,650

純粋レチノールでハリ肌をサポート
安定化した純粋レチノールを肌の奥深くに届け、肌の土台を強化。資生堂 エリクシール シュペリエル レチノバイタル クリーム（医薬部外品）15g ￥8,190（編集部調べ）

コラーゲン産生力がパワーアップ
新たなアミノ酸誘導体Z-PCAを配合し、弾力肌を支える強いコラーゲンマトリックスを生成。Jino アミノリンクルエッセンス エクストラ 15g ￥4,725（10月1日発売予定）

有効成分を従来の5倍の濃度で配合
使用直前に2種のセラムを混ぜることで、シワケア成分の濃縮処方を可能に。パルファム ジバンシイ ラディカリー ノーサージェティクス インテンシブ 3mℓ×21個 ￥33,600

今あるシワと未来のシワをケア
アジアン・ボタニカル成分であらゆる角度からシワをブロックする美容液。アモーレパシフィック L-レボリューション インテンシブ トリートメント 30mℓ ￥39,900

おでこありがちトラブル 2

シワ

おでこはなぜ、シワができやすい？

「おでこのシワは、表情筋のクセによるものと、肌の弾力線維の衰えによるものの2種類があります」（北澤さん）。ちなみにおでこの表情ジワは、まぶたの筋肉と深い関係にあり、ここの筋肉が衰えると目を開くのに必要以上におでこの筋肉を使い、シワができやすく。

こんなケアがマスト！

シワケアコスメとエクササイズを賢く併用して

仕事柄PC作業などが多く、常に下を向いている…という人は、まぶたの筋肉を鍛えるエクササイズでおでこの表情ジワを防いで。「弾力線維の衰えによるシワや乾燥ジワには、ハリ感をもたらす高保湿のスキンケア製品が有効。たまにシワに強く擦り込む人がいますが、刺激となってしまうので軽くなじませる程度で充分です」（北澤さん）

おでこありがちトラブル 3

ザラつき テカり

これで解消！

スクラブやふき取り化粧水で老廃物をからめとる！



おでこはなぜ、ザラつき・テカりが生じやすい？

指で触ると頬ほどつるんとしておらず、夕方などは特にテカりの目立つおでこ…。「おでこは皮脂腺が多いので、皮脂が出やすいのが原因。面積が広いのでテカりも目立ちます。さらに過剰皮脂や不要な角質は毛穴に詰まりやすく、それがザラつきに」（北澤さん）

こんなケアがマスト！

穏やかな角質ケアで老廃物をスッキリオフ

「老廃物がたまりやすいおでこは、肌がザラついたり、テカりを慢性化させる前に、角質ケアをプラスするといいでしょう」（北澤さん）。とはいえ、やりすぎは皮脂不足を招き、皮脂が足りないと判断した肌がより皮脂を分泌、という悪循環を招くのでNG。週１程度を目安にいつものお手入れにプラスして。

まろやかタッチのふき取り化粧水

ゴワつきがちな肌を柔ら
くほぐしながら、不要な
質や皮脂の塊を一掃。カ
ボウ化粧品 ドルティア
イドロポリッシュブライ
ナー（n）100㎖ ￥4,2
（10月16日発売予定）

糖のパワーで穏やかに汚れを吸着

スクラブ剤無配合なので敏感肌でも安心して使え、フルーツシュガー成分が毛穴汚れをオフ。イヴ・サンローラン・ボーテ バイオアクション エクスフォリエイター N 75㎖ ￥6,300

温熱スクラブで即なめらか肌に

ホカホカとした温熱効果で毛穴を開き、細かなスクラブで優しく汚れをかき出すタイプ。エスティ ローダー イデアリスト デュアル アクション トリートメント 75g ￥7,875

毛穴汚れを取り除くだけでなくブースター効果も

ふき取りタイプのなめらか美容液。コットンに毛穴汚れをからめとり、次に使うアイテムの浸透度もグンとアップ。アウェイク エクスフォリザー CY 180㎖ ￥6,825

不要なメラニンもオフし、つるんとした後肌に

さっぱりした感触でなじみ、ケア後は磨き上げたようなツルツル肌に。別売り専用コットンとの併用が◎。アユーラ ウェルバランス リファイナー WT（医薬部外品）150㎖ ￥4,725

おでこありがちトラブル 4

ムダ毛

これで解消！

シェーバーなどでケアしたらきちんと保湿を！



おでこはなぜ、うぶ毛が生えやすい？

「頭皮に近い、というのと眉毛周りのうぶ毛などもあるので、ムダ毛が多いととらえがちなのでしょう」（北澤さん）。確かに口周りのうぶ毛（ひげ）などと比べると、おでこのうぶ毛は薄いはず。気にしすぎることはないけれど、完璧なおでこを目指すならここもケアを！

こんなケアがマスト！

剃（ていもう）毛後は保湿＆バリア強化コスメで肌をいたわって

「簡単にでき、しかも肌に負担がかかりすぎないという点で、カミソリやシェーバーなどで剃る方法がベストです。ただし、ケア後はいつも以上に入念な保湿＆バリア機能強化ケアを行って」（北澤さん）。剃毛後は少なからず肌がいつも以上に敏感になっている状態。きちんとしたアフターケアを行うことで、トラブルが未然に防げます。

特殊コーティングで切れ味抜群

刃先に、ダイヤモンドの次に硬い独自コーティングを施し、軽いタッチでスムースな切れ味を実現。シック・ジャパン シック サファイア 3本入り ￥289（編集部調べ）

オイル状美容液で疑似バリア膜を形成

サラッとしていてベタつきとは無縁のオイル。化粧水後になじませて。カネボウ化粧品 DEW スペリア オイルエッセンスコンセントレート 50㎖ ￥6,300（11月16日発売予定）

水分が巡りやすい肌環境に

スーッと浸透するみずみずしい美容液。肌細胞内の水分循環を活性化し、同時に肌のバリア機能も強化。マリークヮント マジック ライト モイスト アプローチ 26㎖ ￥8,400

炎症も穏やかに鎮めるなめらか乳液

乾燥性敏感肌のために作られ、肌内部のうるおいを保つセラミドを強化し、健やかな肌に。肌あれを鎮める効果もあり。花王 キュレル 乳液（医薬部外品）120㎖ ￥1,890

肌刺激を極力排除ししっかり保湿

パラベンフリー処方など肌への優しさを追求。セラミドやヒアルロン酸を浸透させ、刺激に負けないタフなうるおい肌に。ヒフケン ラミナーゼ フェイスアップクリーム 30g ￥10,500

最も安全性が高
電気シェーバー

肌のカーブに合わせ
動くスイングヘッド
おかげで、丸みのあ
おでこのケアもらく
ん。肌を切る心配も
用。パナソニック
ェリエ ES2112PP ￥
500（編集部調べ）

「おでこ」美人のケア法を大公開！

で、その秘密を徹底リサーチ。使用コスメからマッサージ法まで、おでこビューティのすべてをお見せいたします！

毎日のオイル&コットンパックがキメ美肌の秘訣




おでこ上げてもこんなにキレイ！

ポール&ジョー PRマネージャー 西野絵梨さん

ふだんは前髪で隠れているものの、透明感があってキメの細かいベビースキンのようなおでこをキープしている西野さん。「毎朝の洗顔後に、必ずオイルマッサージとコットンパックを実践。肌がふっくらしてメークノリもアップしますよ。全顔ケアする際におでこも、という感じなのですが、しっかり意識的にお手入れしています」

おでこケア愛用アイテム



How to 1
オイルマッサージで、おでこのこりをほぐす
2のオイルをなじませ、内側から外側にクルクルと。最後にこめかみのツボをプッシュ。





How to 2
コットンパックで集中保湿
3の化粧水をコットンに浸し、5枚くらいに割いて、ほかのパーツと同様おでこもパックを。

1大小2種のスクラブが入ったゴマージュは、週1～2回程度使用。ポール&ジョー フェイシャル ゴマージュ 80g ¥3,675 **2**8種の植物オイルをブレンドし、洗顔後すぐになじませるタイプのフェースオイル。同 トリートメント オイル 40mℓ ¥5,250 **3**モチ肌へと導く保湿化粧水。同 モイスチュア ローション N 200mℓ ¥4,725

最新ピーリングケアでツルツルおでこをキープ




おでこ上げてもこんなにキレイ！

ヘレナ ルビンスタイン PRコーディネーター 相場恵美さん

混合肌でおでこはわりと皮脂が多く出る、という相場さん。ニキビまではいかないけれど、今までたまにできるプツプツとした吹き出物に悩んでいたそう。「でも、9月に発売したばかりのこのピーリングシリーズを使用し始めて一変。古い角質だけをオフしながらしっかり保湿もするので、むき卵のような肌になれますよ」

おでこケア愛用アイテム



How to 1
ピーリングマスクで古い角質を除去する
洗顔後、**3**のピーリングマスクをおでこ全体になじませ、5分おいてから洗い流す。





How to 2
美容液orクリームは内側から外側になじませる
化粧水後、朝は**2**のクリーム、夜は**1**の美容液をオン。外側に引き上げるイメージで。

1ナイトケアに使用する美容液。ピュアレチノールなどのエイジングケア成分も高濃度で配合。ヘレナ ルビンスタイン プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト 30mℓ ¥16,800 **2**紫外線防止効果も兼備。同 クリーム SPF10・PA+++ 50g ¥21,000 **3**液垂れしないジェル状ピーリングマスク。同 マスク 75mℓ ¥9,975

筋肉を優しくもみほぐすケアで表情ジワをブロック




おでこ上げてもこんなにキレイ！

コスメデコルテ PR 田代佳奈さん

「シワができてから挽回するのはたいへんだと思うので、今のうちから表情ジワなども作らないよう気をつけています」（田代さん）。具体的に行っているのは週末のマッサージ。「シワを引き上げるようにする簡単ケアなのですが、筋肉のこりがほぐれて肌もなめらかに。あと、眉間のシワも老け印象の原因となるので念入りに」

おでこケア愛用アイテム



指滑りのいいこっくり感が◎。ケア成分もたっぷり凝縮。コスメデコルテ バイタル サイエンス プレミアム リフト マッサージクリーム 130g ¥8,400

テクニック 1 両手の手のひら全体でおでこを引き上げるようにマッサージ



マッサージクリームをなじませ、両手の手のひらを左右交互に滑らせるように引き上げる。



テクニック 2
眉間のシワ対策は、筋肉を優しくもみほぐす
夜エイジングケアクリームをなじませる際は片方の指で眉間を広げ、優しくもみほぐします。

シワがつきにくい〝柔肌〟を死守！



アルビオン AO/PRマネージャー 二階堂ゆきさん

「疲れがたまると、おでこや眉間（みけん）がシワっぽくなりやすいんです」と二階堂さん。そのシワを定着させないためのケアはというと…。「洗顔後のオイルマッサージですね。おでこだけでなく眉間部分もきっちりと行い、肌を柔らかくほぐします。乳液をつける際もクルクルと丁寧に。こんなふうに肌を柔らかくすることを意識すると、シワが記憶されません」

How to 1
オイルを使って〝V〟の字マッサージを
2のオイルをなじませ、2本指でおでこ全体をジグザグとVの字にマッサージ。



おでこケア愛用アイテム



内側から外側にクルクルと！



How to 2
乳液をしっかり入れ込む
乳液はコットンづけが基本。その際も、ひと工夫してしっかり肌になじませる。

ワイパーのように左右に！



1このマッサージクリームをおでこの内側から外側になじませ、週2でハリ感をアップさせるケアも。アルビオン コルセス フェイスコンシャスマッサージ 80g ¥8,400 **2**サラリとした感触の美容オイル。二階堂さんは洗顔後に愛用。同 エクサージュ ハーバルオイル 40mℓ ¥5,250

マッサージは

『美的』セレブは「おでこ」ケアをどうしてる?

乾燥、シワ、角質ケア…etc

いつ前髪を上げてもパーフェクトな「おでこ」美人は、実際にどんなケアでキレイをキープしているの? とい

ワザありテクのオンパレード!



エステティシャン
髙橋ミカさん

ちょっとした指使いで、さらに効果を引き出すワザを披露してくれた髙橋さん。「スクラブや保湿クリームは全顔ケアの延長でおでこにも。乾燥が気になるときは、保湿クリームでマッサージ後、ラップパックしても◎」(髙橋さん)。そして見逃せないのが頭皮ケア。「頭皮とおでこは1枚の皮膚でつながっているので、引き上げるようにほぐすとおでこのシワ防止に」



テクニック1
スクラブは指を上下にスライドさせて丁寧に
1のスクラブをのばし、両手の中指と薬指を交互にスライドさせ、力を入れずにケア。

テクニック2
保湿クリームでらせんマッサージ
2をなじませ、内側から外側にマッサージ。指が上向きになるときに少し力を入れて。

テクニック3
頭皮をほぐしておでこの皮膚をUP!
3を頭皮全体につけ、生え際から頭頂部までもみ込むようにグイグイマッサージを。

おでこケア愛用アイテム



1細かなスクラブ入りの洗顔料。ゲラン ブライトニング クレンジング フォーム 150mℓ ¥7,140 2肌なじみのいい高保湿クリーム。ミッシーリスト エムズコスメ モイスチュアークリーム 30g ¥12,600 3地肌をうるおし、健康的な頭皮をサポート。P&G エイチ アンド エス ヘッド スパ エッセンス 200mℓ ¥1,280(編集部調べ)

すみずみまでおでこをトリートメント



美容愛好家
野毛まゆりさん

「おでこや、またその生え際にプツプツとした吹き出物がある人は、すすぎ残しが原因なんです」と野毛さん。それを防ぐべく、洗顔後のすすぎや角質ケアはおでこ生え際までしっかり、というのが野毛さんの鉄則。さらに「おでこ、特に眉間はアイケアの延長だと考えているので、眉間ジワ対策にはアイクリームを使います。効果てきめんですよ」と驚きの裏ワザテクも!



テクニック1
角質ケア美容液は生え際までのばし上げる
1の角質ケア美容液をなじませるときは、人さし指の側面を使ってフェースラインの際までしっかりと。

テクニック2
アイクリームを眉間になじませ、外側に流す
3のアイクリームを縦方向に薬指で眉間になじませ、眉尻に流す。

おでこケア愛用アイテム



1毎日使用できる角質ケア美容液。クリニーク ターンアラウンド コンセントレート 30mℓ ¥4,725 2角質ケアマスクは週1程度で使用。同 インスタント フェーシャル 73g ¥4,725 3細胞を活性化し、弾力肌へと導くアイクリーム。大塚製薬 インナーシグナル リジュブネイトクリアアップアイズ(医薬部外品) 9g ¥5,250

脂取り紙使いにひと工夫し ニキビレスなマット肌に!



美的編集部
大塚真里



おでこ上げても こんなにキレイ!

「3か月ほど前に前髪を作ったら急におでこにニキビができやすくなって…」と大塚。そこで編み出したのが、おでこの全方位脂取りテク。「意外と忘れがちなこめかみまでしっかり皮脂をオフ。本当にちょっとしたことなのですが、これでこめかみ周辺の小さな吹き出物もほとんど気にならなくなってきました」(大塚)

おでこケア愛用アイテム



ミラーつきだから外出先でもササッとお直しできて便利。柔らかなペーパーも◎。ポール&ジョー ブロッティング ペーパー 100枚 ¥1,575



How to 1
おでこ中央部分のテカリを抑える
前髪を上げ、おでこ中央の過剰皮脂を脂取り紙でオフ。強く押し当てすぎないのが、メークをくずさないコツ。

How to 2
こめかみ部分の皮脂もしっかりオフ
先ほど使った脂取り紙の皮脂のついていない部分でこめかみを。これで眉落ちも防げる。

朝晩のついでケアで眉間ジワを防止



ライター
野村サチコさん

「額というより、眉間のシワをとにかく防ぎたいのですが、面倒なお手入れは続かないので、あくまでもついでのケアが基本です」と話す野村さん、朝晩の保湿クリームの後に眉間のマッサージを実行。「クリームを塗った直後なので指滑りもよくなっているし、忙しいときでもこれなら苦になりません」。この継続ケアで、目下現状をキープすることができているそう。



How to 1
眉間を引き上げるようにマッサージ
親指をこめかみ、人さし指をおでこの上部において固定し、薬指でこめかみを縦方向にマッサージ。

How to 2
生え際のツボをプッシュ
そのままおでこを軽く引き上げて生え際のツボをしっかりプッシュ。

How to 3
耳下のリンパ節に流す
おでこの上部からフェースラインに沿って耳下のリンパ節に流せば終了。

おでこケア愛用アイテム



パワフルな保湿力で小ジワを防ぎ、ムチッと肌密度の高い美肌に。ゲラン オーキデ アンペリアル リッチクリーム 50mℓ ¥52,500

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにあります。

くすみ、シワ、色ムラ…エイジングサインもなんのその！

つけたて“なめらか美肌”が1日続く、進化版 濃密うるおいベースメークの実力徹底検証!!

「DHC Q10濃密うるおいベースメークシリーズ」は、濃密なうるおいに満ちたしなやかなハリ肌へ導く美容液的ベースメーク。乾燥、くすみ、毛穴や小ジワが気になるなら、ぜひとも試してみて！

しっとりうるおう、しっかりキレイ。ベースメークで理想のハリ肌を手に入れる

そろそろベースメークも切り替え時。乾燥しやすい、くすみや毛穴が気になる…、そんなトラブルがあるのなら、肌悩みを一掃してくれるベースメークを使うのが理想。

「DHC Q10濃密うるおいベースメークシリーズ」にまず驚くのは、つけて何時間たっても、乾燥がまず感じられないこと。それもそのはず、このシリーズは正に美容液的ベースメーク。

国内基準上限濃度のコエンザイムQ10に加え、スーパーヒアルロン酸・アミノ酸・セラミドなどの保湿成分はもちろん、マリンコラーゲン・エラスチンなどのふっくらハリ成分を含む美容液成分を全品に配合。そしてDHCならではのオリーブバージンオイル・オリーブリーフエキスもしっかり。まるで美容液をつけているかのような、濃密なうるおい実感は頼もしい限り。

さらにうれしいことには、仕上がり



とろけるように肌にのびる なめらかリキッドファンデーション

美容液成分73%*配合。適度なカバー力とリフトアップ効果で、たるんだ頬もキュキュッ。肌に溶け込むようにのびる使用感は快適そのもの。SPF25・PA++　全3色 DHC Q10モイスチュアケア リキッドファンデーション 各40g ¥2,200

*精製水を含む

美容液成分が78%*も。サラ・うるカラーベース

コントロールカラー・UVカット・化粧下地がひとつに。肌の色ムラはもちろん毛穴などの凸凹を自然にカバーしてくれる美容液感覚のカラーベース。SPF22・PA++　全3色 DHC Q10モイスチュアケア カラーベース 各30g ¥1,470

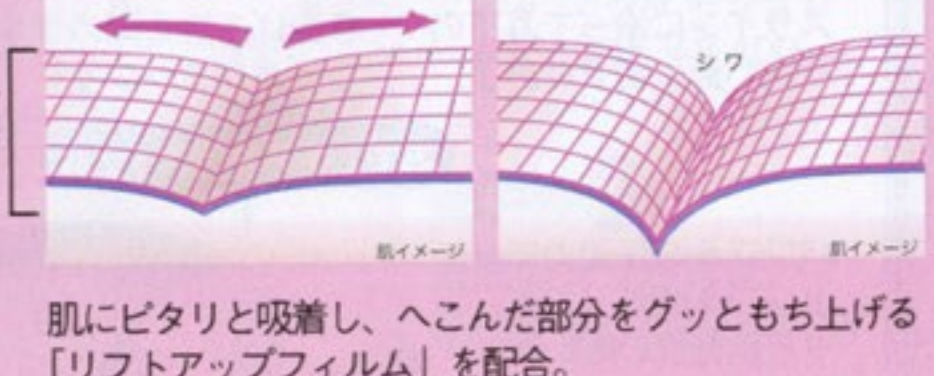
エイジングのサインをカモフラージュするメークアップテクノロジー

色ムラ・くすみを自然にカバー



赤・青・緑の3色の光を混ぜ合わせると透明になる、加法混色の原理を応用したライトアップパウダーを配合。

小ジワなどの凹凸をさりげなくカバー



肌にピタリと吸着し、へこんだ部分をグッともち上げる「リフトアップフィルム」を配合。

げハリをもたらし、ライトアップパウダーがくすみをカバー。さらにはファインリフレクトオイルが、内側から輝いているような光沢感を生み出してくれる。
　うるおいに満たされたしなやかな理想のハリ肌を、「DHC Q10濃密うるおいベースメークシリーズ」で手に入れたい。

なんてキレイ、なんて優秀！ ホントにそう思います!!



メークアップアーティスト
高橋里帆さん

この秋のトレンドは、目元のツヤは継続、でも肌はハーフマット。「DHC Q10濃密うるおいベースメークシリーズ」は、正にそんな肌に仕上がります。
　カラーベースはのびがよくてサラッと肌にフィックス。コントロール効果もあるから、ファンデーションは薄づきでOK。リキッドファンデーションはこっくりとした感触で、適度なカバー力がある。表面はサラリ。でも中はしっかりうるおっている感じです。またパウダーファンデーションは、薄づきで毛穴を目立たなくしてくれる仕上がりが魅力。そしてフェースパウダーは肌の透明感を際立たせてくれます。
　このシリーズは、ナチュラルに見える肌を意識しているし、美容液成分もしっかり配合されているし…。『美的』世代なら、肌質を選ばずにお使いいただけるのでは？ オススメです！



透明感のあるきめ細肌に演出する なめらかルースパウダー

繊細な微粒子パール配合で、透明感と光沢感を与えるフェースパウダー。小ジワや毛穴・色ムラはふんわりカバー。リキッドファンデーションに重ねて。全2色　DHC Q10モイスチュアケア フェースパウダー 各14g ¥1,785

つけたての美しさが一日中続く サラ・しとパウダーファンデーション

きめ細かいパウダーがしなやかにフィット。気になるトラブルはなにげなくカバーしてくれるのに、乾燥やテカリと無縁の肌に。SPF23·PA++　全3色　DHC Q10モイスチュアケア パウダリーファンデーション（専用コンパクト・専用スポンジ付）各13g ¥2,570〈リフィル〉（専用スポンジ付）各¥1,670

「DHC Q10モイスチュアケア リキッドファンデーション」が 通販コスメ大賞を受賞！

「'09 Yahoo! BEAUTY あなたが選ぶ通販コスメ大賞 ベースメークアイテム部門 第1位」を受賞。これはYahoo! BEAUTY編集部がノミネートした1,572点のアイテムを対象に、ユーザーが投票。総数155,414票から選ばれたもの。第1位になった「DHC Q10モイスチュアケア リキッドファンデーション」をはじめとするシリーズは、全国のコンビニ・大手スーパーで購入できます（一部店舗を除く。店舗により取り扱い商品が異なる場合があります）。

＊価格はすべてメーカー希望価格です。

撮影／小寺浩之　スタイリング／石井くみ子
デザイン／萩原博美　構成／柳田美由紀

携帯に便利なプレスドパウダーは 化粧直しにぜひ



肌色に合わせて選ぶベーシックタイプのほか、肌色調整・立体感アップが自在なグラデーションタイプも。全２色　DHC Q10モイスチュアケア プレスドパウダー（専用コンパクト・専用パフ付）各11g ¥2,660

艶やかな仕上がりなら クリーミィファンデーションにおまかせ



ツヤのある仕上がり感は、クリーミィタイプならでは。SPF17·PA++　全３色　DHC Q10モイスチュアケア クリーミィコンパクトファンデーション（専用コンパクト・専用スポンジ付）各11g ¥2,870〈リフィル〉（専用スポンジ付）各¥1,970

●協力／DHC　商品についての問い合わせ先　美容相談室　0120·330·724（9:00～20:00　日·祝日を除く）http://www.dhc.co.jp（PCサイト）　http://www.dhc.jp（携帯サイト）

美的至福

最新コスメやグッズ、ニューショップなど、旬の話題が続々登場。いち早くチェックして！ 価格は税込み価格です。



エスティ ローダーから
究極のリキッド ファンデーションが登場

エスティ ローダーから、「リニュートリィブ ラディアンス メークアップ」（全5色 ￥12,600／SPF15・PA+）が発売中。世界中から厳選した天然貴石（ジェムストーン）を独自の技術で超微粒子に粉砕して配合し、石の持つ特有の輝きとその構造で、肌の凹凸部分の影を瞬時にとらえて内側からあふれるようなきらめきをはなち、究極の透明感、ツヤ、ハリを実現します。

問エスティ ローダー☎03・5251・3386



シャネルのハリ対策ケアライン
〝エクストレム コレクシオン ファーミング〟

シャネルは、建築物においてボリュームやしなやかさをもたらす張力と圧縮力のバランス〝テンセグリティ〟を応用した、画期的なハリ対策ケアライン〝エクストレム コレクシオン ファーミング〟を発売。肌本来のハリを取り戻すことに着目し、美しく整ったフェースラインに導きます。「エクストレム コレクシオン ファーミング セラム」（￥16,800）などを展開。問シャネル カスタマー・ケア・センター（香水・化粧品）0120・52・5519



クリニークから数量限定発売
「3ステップ スターターズ セット」

クリニーク「3ステップ スターターズ セット」（￥3,885）が数量限定で9月24日（木）発売。肌タイプ別に選べる角質ケアローション「クラリファイング ローション」の現品と、固形ソープ、乳液、角質ケア美容液、リフレッシュ ミストがオリジナルポーチにイン。皮膚科学をヒントに生まれた、〝洗う・除く・うるおす〟の3ステップ スキンケア システムを体験できます。問クリニーク ラボラトリーズ お客様相談室☎03・5251・3541



どこにも影のない、澄み切った肌に
「RMK クリーミィ ポリッシュト ベース」

RMKから、「RMK クリーミィ ポリッシュト ベース」（全3色 ￥3,675 SPF11・PA++）が新登場。3種類の半透明の球状パウダーや板状パウダーをベストバランスで配合し、複合的な働きで毛穴などの凹凸をカバー。まるで肌を磨き上げたようななめらかさを実現します。クリーミィなテクスチャーでうるおいを保ちながら、表面はハーフマットの心地よさ。ナチュラルで美しい肌づくりを完成させます。問RMK Division 0120・988・271



自宅でピール エイジングケア
「プロディジー リプラスティ ピール」

ヘレナ ルビンスタインは、ラクリニック モントルーのピール エイジングケア手法から着想を得たスキンケア「プロディジー リプラスティ ピール」を発売。各製品に配合した『ピール ソリューション』は、その剥離作用によって角質層に働きかけ、肌のキメを整え、なめらかにします。「プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト」（￥16,800）ほか、マスク、クリームを展開。

問ヘレナ ルビンスタイン☎03・6911・8287



まったく新しい艶肌へのアプローチ
リサージ ボーテの新ベースメークライン

リサージ ボーテからベースメークラインが登場。色で艶を高める〝高彩度処方〟、色でトラブルをカバーする〝同化カバー〟、色と艶の質を高める〝新・着色原料〟で深く息づくような艶肌をつくり出すとともに、独自のスキンケア成分で、日中の肌の美しさをサポートします。しっとりハリのある仕上がりをもたらす「リサージ ボーテ 艶クリームファンデーション」（全5色 ￥12,600）などを展開。

問リサージ 0120・417・134



〝エリクシール シュペリエル〟から
高機能アイテム「レチノバイタル」登場

資生堂〝エリクシール シュペリエル〟より『レチノール』を、独自の安定化技術により角層の奥深くにしっかり到達させることを可能にした高機能アイテム「レチノバイタル」が登場。押し返すようなハリ感へ導くローション状美容液「エリクシール シュペリエル レチノバイタル エッセンス」、部分用美容液「同 クリーム」、目元用シート状マスク「同 アイマスク」を展開。すべて医薬部外品です。

問資生堂お客さま窓口 0120・81・4710



ソニア リキエルの人気コスメが進化
「イドラ プルミエール エクラセン」

ソニア リキエルの人気美容液がパワーアップした「イドラ プルミエール エクラセン」（￥5,250）が10月2日（金）より発売。予約受付中です。洗顔・クレンジングでリセットしたすぐ後の肌に使う〝スキンケアベース〟。角質層に素早く深いうるおいを届け、適切なうるおい環境をキープする力がアップ。次に使うスキンケアアイテムを受け入れやすい肌環境へ整えます。

問ソニア リキエル 0120・074・064



弾力を感じる、しなやかでハリのある肌に導く
〝トワニー エスティチュード コラゲリズム〟

トワニーからエイジングケア新シリーズ〝トワニー エスティチュード コラゲリズム〟が10月16日（金）より登場。コラーゲン生成に着目し、うるおいに満ちた内側から沸き上がるようなハリと弾力のあるしなやかな肌へ導きます。薬用化粧水「トワニー エスティチュード コラゲリズム ローション Ⅰ・Ⅱ」（全2種 ￥5,250／医薬部外品）ほか、薬用乳液、薬用クリームなどを展開。

問カ[illegible]



ランコムから個数限定発売「オータム
ファンデーション ディスカバリー キット」

ランコムから、新パウダーファンデーション「フォトジェニック ルメッセンス コンパクト」が登場。これを記念して、限定キット「オータム ファンデーション ディスカバリー キット」（￥10,500 ～）を個数限定発売します。ランコムの好きなファンデーションを含む、￥10,500（税込）以上のフェースメークアップ製品に、フェース ブラシ3本が入ったエレガントなオリジナル ブラシケースをセット。

問ランコム☎03・6911・8151



ゴールドのパワーでいきいき輝く艶肌へ
ゲラン〝パリュール ゴールド〟

ゲランから、ゴールドのパワーに着目したベースメーク〝パリュール ゴールド〟が登場。若々しく健康的な明るさ、艶感、輝きに満ちた、くすみ知らずの美肌へと仕上げます。ぴたっと吸い付くようになじみ、明るい艶肌に仕上げる「パリュール ゴールド フルイド」（全5色 ￥11,130）や、パウダリーファンデーション、ハイライターを展開。ジュエリーのようなパッケージデザインにも注目。

問ゲランお客様窓口 0120・140・677



ディオール初の美容液リップスティック
「ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュ」

ディオール初の美容液リップスティック「ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュ」（全6色 ￥4,725）が10月2日（金）より新発売。使うごとに唇そのものを健康に、美しく変えていくスキンケア処方。従来のリップに比べ、当社比10倍の美容液成分にエレガントなカラーを織り込んでいます。また、同日「ルージュ ディオール」（新14色 ￥3,990）の新色も登場。問パルファン・クリスチャン・ディオール☎03・3239・0618

自然と向き合い、自分と向き合う、そしてラストは温泉…
登った後は、お肌がツルツル！　ピカピカ！

秋は山登りでキレイになる！

都会よりひと足早く季節が巡る山は、秋も本番。
車で秋の行楽もいいけれど、今年は山登りに挑戦してみませんか。
登れば登るほど、シェイプアップ。デトックス＆代謝アップで、
肌の透明感やツヤにもうれしい変化！　山美容の力は偉大です。

撮影／高橋 進、五十嵐美弥（静物）
文／野村始子　構成／益田史子（本誌）





神社にお参りしたり…



山に登った後は温泉へ♥

プチ登山でも大いに効果あり！

ちょっと前までは、ワイルドなメンズの趣味。そんな印象があった山登り。ところが、ここへ来て山に登る女性が右肩上がりで増えています。動機はいろいろ。「富士山や高尾山は、〝気〟がいいって聞いたから」と、初めはパワースポットへの関心から、山に目覚めたという人も少なくありません。

「山登りは、積極的な休養。アクティブレストっていうやつです。あえて体を動かしたほうが、心身の疲労感が軽くなる。そんな解明もなされつつある今、山の魅力をどんどん発信していきたい」。そう語るのは、アウトドアプロデューサーの鈴木桜子さん。

また、「山には能動的にキレイになれる要素がいっぱい。まず山登りは全身運動です。登れば登るほど、体が引き締まりますよ（笑）」という桜子さん。ウエスト・キュッ、ヒップ・ポン、背中・すっきりの登山で作られたそのボディを見れば、疑いの余地はゼロ！　そしてさらにうれしいのが、美肌効果です。紫外線には注意が必要だけれど、血液循環や代謝が高まるので、肌にもいいことはいうまでもなく。帰りに温泉に入れば、美肌力は倍増というものです。

「登っているときは、きつかったりもします。でも、それが自分と向き合えるいい時間になったり、達成感や開放感、登らなければ見ることのできない眺望というご褒美もあって、また行きたいと思わせてくれるのが山。疲れるけど、すっきり。〝浄化力〟も絶大です」

そう聞くと、登ってみたくなるのが美の探求者。そこで、急遽、トレッキングシューズを手に入れて、山登りに出かけてみることに。実際、山を歩いてみて感じたのは、翌朝の完璧なまでの排泄とピカピカの肌。そして、気力爽快、すっかりリフレッシュ。体アップ！　肌アップ！　ココロアップ。山がこんなに効くなんて！

初心者にオススメ! ショートコース編

都心から約2時間の箱根で登山。読者モデルが挑戦

天下の秀峰〝金時登山〟実況中継

能動的なアクションでキレイになれる山登り。その効果を確かめるべく、プチ登山を決行! 場所は、箱根の名峰「Mt.Kintoki」。標高1,213mの立派なお山です。

体にも心にも肌にも、うれしい変化。アウトドアビューティを体感

箱根の北部に位置する金時山は、足柄山の金太郎が生まれ育った場所といわれる山。その金時山を『美的』が選んだ理由…。それは、鈴木桜子さんが夏に企画している富士登山ツアーでも「富士山に登る前に、まずここで足慣らしをします」と聞いたからです。

「金時山はガレ場(石がゴロゴロして歩きにくい場)もあり、プチながら登山の楽しみが凝縮しています。樹木も豊富ですから、フィトンチッド(木の香り)も満タン。頂上からの富士山の眺めも、最高に美しいのです」

プラスアクセスのよさも魅力の金時山。一行はロマンスカーでいざ箱根へ。「公時神社にお参りして、杜の気を吸いながら境内でストレッチ…。これだけでも充分浄化された気分です」と今回山登りを体験する読者モデルの三宅さん。うーん、まだここはプロローグで、ここからが本番です!

登山道の入り口から、山頂までは約3km。風はさわやかなのに、既に汗がじんわり。山登りは全身運動なのです!

ガイドしてくださったのはこの人



アドベンチャースタイル主宰
鈴木桜子さん
手軽なハイキングから本格登山まで、女性のためのアウトドアをプロデュース。

本日のコース紹介

新宿駅 →(小田急ロマンスカー 90分・¥2,020)→ 箱根湯本駅 →(バス バス50分・フリー区間バス¥1,300)→ 仙石バス停 →(徒歩 10分)→ 公時神社 →(登り 約100分)→ 山頂 →(下り 約80分)→ 仙石バス停

●山DATA
標高/1,213m 歩行時間/約3時間 歩行距離/約4.3Km 標高差/560m トイレ/山頂にあり。そのほかは駅、バス停近くの公衆トイレ利用 問い合わせ先/箱根町総合観光案内所☎0460・85・5700

●温泉DATA
箱根底倉温泉『てのゆ』 ㊟神奈川県足柄下郡箱根町底倉555 ☎0460・86・1026 ㊣11:00〜19:00(土日祝〜20:00)不定休 ㊕¥1,600、土日祝¥2,100 泉質/ナトリウム-塩化物泉 pH.8.4 http://www.tenoyu.co.jp

箱根・金時山への道



読者モデル代表
三宅菜奈さん

8:30 箱根湯本駅到着

朝イチのロマンスカーで箱根へ。桜子さんから「山では食べなければバテます。炭水化物は大切なエネルギー源」とのアドバイスを受けて、車内で朝ごはん。がっつりおにぎりを胃の中へ。着替えも車内ですませて準備万端。





不要なものはコインロッカーに預けて

荷物は1gでも軽いに越したことはなし。「帰りは脱ぎたくなるのがトレッキングシューズ。だから行き帰りは〝普通の靴〟がおすすめ。もちろん山登りには不要だから、ロッカー行き」



4番のバスで「仙石」へ。〝金ちゃんバス〟が便利です

箱根湯本駅前のバス停で、1日乗り降り自由の〝金ちゃんバス〟をゲット。ここから、箱根登山バスで仙石のバス停までは50分くらい。道は延々うねうねカーブが続く、上り坂。



〝金ちゃんバス〟の愛称で親しまれている、金時山ハイキングバス¥1,300。



「仙石」で下車。女子は公衆トイレへ行っとくべし

バスを降りたら、何はともあれ金時山ハイカー御用達(?)のバス停近くの公衆トイレへ直行。「金時山は山頂までトイレなし。これからたくさん汗をかくので、ふだんほどトイレに行きたくなりませんが、念のため」

公時神社で安全祈願を

金太郎のモデルになった平安時代後期の武士、源頼光に仕え、四天王のひとりに数えられた坂田公時が祀られた「公時神社」。両手を合わせてパチパチ。「無事に登れますように」とお願いしたら、なんとそばに木の杖が。「『よかったらどうぞ』という意味で、山を降りた人が置いていくのよ〜。杖はあったほうが絶対ラク」。そういう桜子さんの両手には、おしゃれなストックが。というわけで、三宅さんは、渋い木の杖を持って、いよいよ山登りスタート。神社の境内から金時山への登山道が作られていました。山頂までは約3kmです。



仙石バス停から舗装道路を10分ほど歩くと、神社の参道に到着。



さすが、熊と相撲をとっていた金太郎を祀った神社。土俵を発見。



うわぁ、大きなマサカリも奉納。担いでみたくなるのが人のココロ。



桜子Check!

山に登る前にストレッチを!



「登山口に到着したら、まずストレッチで体をほぐしましょう。決まった方法はありませんが、伸ばせるところは全部伸ばすつもりで。下山後にも行なうと、より効果的です」



アキレス腱を伸ばす
足首は伸ばしたり、クルクル回したり。「足首がしなやかだと、ひざの負担が軽くなります。ついでに、脚の裏側もよーく伸ばして」



脚の伸縮
「ここまでロマンスカーとバスで座りっ放し。脚の筋肉は思いのほか固まっています。ひざ、ふくらはぎ、太ももの前後、しっかりほぐして」



両腕を伸ばして
腕もわきも、縮こまった筋肉をストレッチ。「こうやってふたりで手をつないで、♡マークを作りながらストレッチすると、よく伸びます」





桜子Check!

大股(おおまた)より小股で蛇行して歩く足の運び方で、脚にかかる負担度がだいぶ違います

「ラクな道でも、〝小股で、ゆっくり〟が山登りの基本。ストレートにガシガシ登るより、蛇行したほうが距離はかかっても、疲れません。それと靴底を地面にしっかりつけることを意識しましょう」



「55分」に惑わされるな!

山頂まで約3km。普通の道でも45分かかる距離。55分で歩けるの?「よほどの健脚じゃない限り、歩けません」ときっぱり。55分で登れると思わせてくれるための、気配りでした。



山に入る! 和やかにスタート

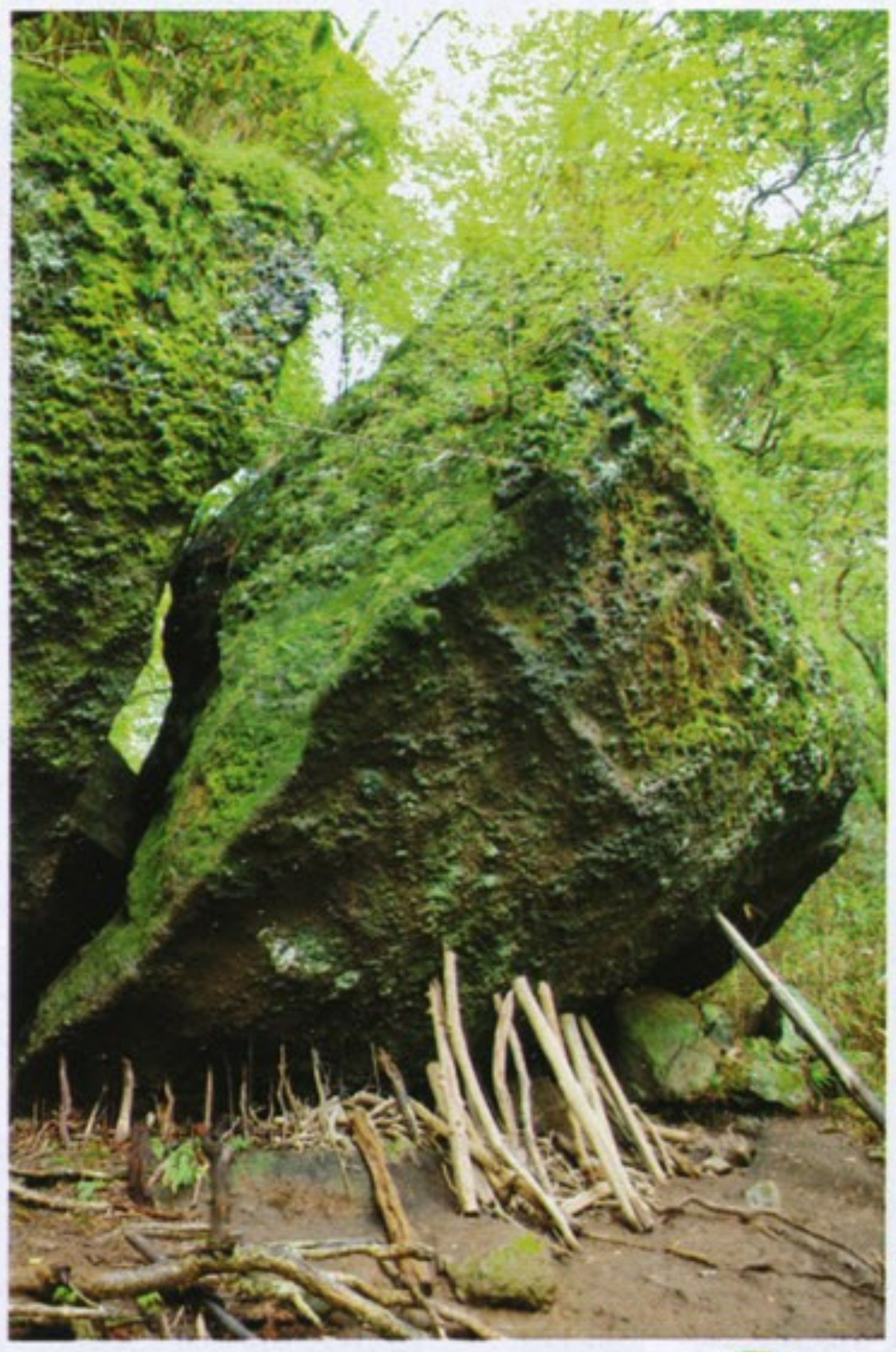
登山開始。しばらくは、フィトンチッド満タンの森の中を進む感じですが、三宅さんは、杖をつくのとつかないのでは、脚にかかる負担が全然違うことを体感。

疲れるからOh NO! ではなく 疲れるからOh GOOD!

スタートはほぼまっすぐな上りが続く金時山。途中、力もちの金太郎が手まりにして遊んだという大岩「金時の手鞠岩(てまりいわ)」を見て、金太郎が生まれたとされる巨大な「宿り岩」のある1・5km地点までは余裕で登れます。しかし、後半は石ころの多い急坂、ゴロゴロ岩が転がった急坂、滑りやすい急坂と、急坂のオンパレード。

「それだけに登っている感があり、頂上に着いたときの達成感もひとしおでした。体は疲れました〜。でも山+温泉効果で、翌朝の肌のツヤにびっくり。山美容を満喫しました!」(三宅さん)





巨大石と遭遇! お菓子time!

ヒノキ林の中をしばらく上っていくと、〝金時の宿り岩〟という、巨大な岩石を発見。岩がふたつに割れて、中から金時が生まれたとか。ここで、おやつ休憩。「山では、おかしが大切な行動食。好きなだけ食べてOKよ」





桜子Check!

お菓子は食感違いを

「山で食べるお菓子は、自分へのご褒美。食感が違うと、楽しみが広がります。飲み物は、水とスポーツドリンクを用意。のどの乾きは脱水のサイン。水は乾く前に、こまめに飲むのが正解です」





合流地点に到着!

薄暗いヒノキ林の中を上っていくと、もうひとつの登山道との合流点に。帰りは〝仙石原 45分〟と書かれた道へ行くことに。ここから山頂までは、あと少しだけれどハード。もうひと踏ん張りが必要。



登頂!!

80分かかったけど、晴れて登頂成功!

ラスト「まだ〜」と思いながら、溶岩がゴロゴロする道を登り、ついに頂上へ。この日はガスがかかっていて、富士山は見えなかったけれど、達成感に大満足。そしてここでも、再びマサカリ登場!





頂上には2軒の茶屋が営業中

こちらは、昔から金時娘と呼ばれている女主人が切り盛りする金時茶屋。もはや娘ではないお年ごろでしたが、澄んだ山の空気を吸っているせいか、髪はツヤ²、肌はピカ²でした!



名前を書いて

茶屋の中には、登頂回数を記した登山者の名札がずらり。1,000回以上者はざら。常連がいるってこと? 三宅さんも初の登頂を祝して記帳。

山の上で飲むコーヒーは格別にうまい!



リュックの中に、ガスバーナーを入れて登ってくれていた桜子さん。



頂上の風はひんやり。汗が引き、冷えた体にホットコーヒーが効く〜。



温かいものが食べられる幸せ

お弁当をもって登らなくても、ラーメン、うどん、みそ汁、おしるこetc.茶屋のメニューは意外にも充実。うどんは¥600。どんぶりに入った名物のみそ汁は¥400。



下るときは靴のひもをきつめに締めて!

上りの傾斜がきつかったところは、下りも急。でも合流地点から先は、緩やかな土の道。下山にかかった時間は1時間。ヘロヘロだけど、満面の笑顔の三宅さん。



やったー♪ 下山!



桜子さんもお気に入りの『てのゆ』

箱根の立ち寄り湯の中で、「途中下車の甲斐(かい)あり!」と桜子さんが太鼓判を押すのがここ『てのゆ』。露天風呂が充実していて、泉質はナトリウム-塩化物泉。ぽかぽか感が続く、冷えた体にうれしい温泉です。pH8.5の湯は美肌効果もあり。木賀温泉バス停下車。

お疲れさまでした

ハードな登山よりも、ゆるゆると行きたいなら…

初心者に
オススメ!
ングコース編

ハイキング気分！ “御岳・日の出山〟そして〝つるつる温泉〟へ

御岳山は、ケーブルカーを利用すれば、誰もが手軽に登れる山。日の出山まではのんびり尾根歩き。ハーハー息を切らさず、ゆったり気分で楽しめます。

遠くに見えるビル群も東京。けれど、山が連なるここも東京

都心から約50km。平均22℃という、関東一の勾配(こうばい)を上るケーブルカーを利用すれば、一気に標高831mまで上れてしまう御岳山。所要時間は6分。そこで待っていてくれたのは、美しきマウントビュー。汚れた空気や騒音とは無縁の、もうひとつの東京の姿でした。

しかも、山頂付近だけをとってみても、いくつものコースがある御岳山。今回は、最終目的地をpH9・9の強アルカリ美肌温泉『つるつる温泉』に定めてコースを設定しました。上りはケーブルカーの御岳山駅から武蔵御嶽神社までの30分あまり。残りは日の出山までの尾根道と、『つるつる温泉』までの緩やかな下り。実際歩いてみて感じたのは、心地よい運動量で、リフレッシュできること。体力に自信がなくても、ハイキングの感覚で気軽に挑戦できるのは確かです。とはいえ山は山。「スニーカーでは脚に負担がかかります。トレッキングシューズがベスト」

また「御岳は日帰りで充分楽しめるところだけれど、あえて山上集落の宿坊に泊まってみるのもおすすめです」と桜子さん。夜は下界では味わえない満天の星空が、と同時に遠くに都会の夜景を眺めることができそう！ 想像するだけでもうっとり。

本日のコース紹介

新宿駅 —JR中央線・青梅線 80分・¥890→ 御嶽駅 —バス 10分・¥270→ ケーブルカー滝本駅
—ケーブルカー 6分・¥570→ 御岳山駅 —徒歩 30分→ 武蔵御嶽神社
—尾根づたいに 約40分→ 日の出山山頂 —下り 約100分→ つるつる温泉
—トレーラーバス 約20分・¥390→ 武蔵五日市駅

●山DATA
標高／御岳山929m・日の出山902m 歩行時間／[illegible]時間 標高差／776m トイレ／ケーブルカーの駅ほか、日の出山頂上にあり 問い合わせ先／御岳ビジターセンター ☎0428・78・9363

●温泉DATA
『つるつる温泉』 ㊟東京都西多摩郡日の出町大久野4718 ☎042・589・1126 ㊔10:00〜20:00 ㊡火曜 ㊕3時間¥800（延長1時間¥200） 泉質／アルカリ性単純温泉 pH.9.9 http://www.gws.ne.jp/home/onsen/index.html



JR青梅線・御嶽駅下車
御嶽駅の駅舎は、昭和4年の開業当時のものが現存。大きな屋根を堂々と広げた立派な造りは、御岳山の頂上に建つ武蔵御嶽神社の社殿を模したもの。駅前の街道より高い場所に、見上げるような感じで建っています。

奥多摩・御岳〜日の出山への道




駅を出ると、左手にトイレとインフォメーションセンターが
御嶽駅はハイカーがたくさん降りるので、トイレはちょっと並びます。先にインフォメーションセンターで、地図やパンフレットなどをもらい、トイレは人が引けてから利用するのも手。



ケーブルカーの乗り場まではバスで移動
御嶽駅からケーブルカー下の滝本駅までは、西東京バスで10分の距離。バス停は駅を出て青梅街道を渡った斜め左に。バスはケーブル下行きだけなので、来たバスに乗ればOK。

ケーブルカーで御岳山駅まで上る
標高407mの滝本駅からケーブルカーに乗れば、あっという間に標高831mの御岳山駅に到着。駅前は見晴らしのよい御岳平という小広場になっていて、目の前に日の出山が見える。遠くに、高水三山や棒ノ折山なども望めます。





赤い鳥居を抜け参道を進み神々しい御岳山山頂へ
参道の途中には、茅葺の古民家が残る山上集落も。その先には、ひときわ大きく枝を広げた国の天然記念物の神代ケヤキがお待ちかねです。さらに土産物店や食堂が軒を連ねる表参道を抜け、長い長い石段を上ると武蔵御嶽神社に到着。この上りは、きつーいっ。


1

2

3

4


5

6

1 土産物店や食堂でにぎわう参道。2 平安時代から1000年以上を経てなお生き続ける神代ケヤキ。3 300段以上ある武蔵御嶽神社の階段。4 空気がおいしくて、歩かないうちに空腹に。手打ち蕎麦で、早々にお昼。5 紀元前90年創建という歴史を誇る、関東随一の霊場。きらびやかな社殿は都の有形文化財に指定されています。6 御岳山頂付近からの雄大な眺め。山のまた向こうに山が続きます。





日の出山に向けて再出発！

参拝をすませたら、日の出山と御岳山の分岐点に当たる神代ケヤキの所まで戻ります。ここから日の出山山頂までは約2km。杉やヒノキの林の中を、緩やかに上ったり下ったり、尾根道を進んでいきます。



日の出山頂に到着

「山頂まであと200m」の道標の先は木の階段が続きますが、そこを上り切れば頂上。山頂からの眺望は抜群で、視界は360度。奥多摩の山々はもちろん、じっと目を凝らせば新宿の副都心まで見えてきます。







山頂には木陰で休める東屋のほか、ベンチもあって、お弁当を広げてゆっくりするには絶好の場所。また、キレイなバイオ式トイレも発見（写真上）。日の出山は女性に優しい山でした。

『つるつる温泉』目指して下山開始

360度のパノラマに別れを告げて、次の目的地
ある3km先の『つるつる温泉』へ。途中何度も目
したのが「美人の湯」と書かれた案内板。確かに
るつる温泉』のpHは9.9。紛れもない美人の湯。







途中、顎掛岩（あごかけいわ）などを見ながらゆっくり下山

山頂から『つるつる温泉』までは「三
沢コースと呼ばれる」1時間40分のル
ト。「顎掛岩」はヤマトタケルノミコトが
東平定でやって来たときに、あごをかけ
辺りを見渡したといういわれが残る岩。







せせらぎの音を聞きながらコンクリート道を行く

ひたすら土の道を迂回しながら下山。しばらく行くと沢の音が、だんだん大きく聞こえてくるようになります。山道を下り切るとそこは舗装道路。しかし、車はほとんど通らず。この日も1台でした。





ここが噂（うわさ）の『つるつる温泉』

あれ？　山の中の案内板は「美人の湯」だったのに、「生涯青春の湯」になってる！　しかし、トロミのあるお湯に身を任せれば、湯上がりの肌はアルカリパワーで本当につるつる。心地よくて出るに出られないお湯でした。



バスに乗ってJR武蔵五日市駅へ。終了！

『つるつる温泉』と武蔵五日市駅間を走る、トレーラーバス。デザインは蒸気機関車だけど、トレーラーとバスなので、後ろと前でプレートのナンバーが違います。

服装や持ち物、安全で快適な登山のために必要なもの、教えます

女子的登山スタイル MUST HAVE & MUST KNOW!

快適な登山は、完璧な装備&準備にあり! プチ登山といっても、山は山。安全面でもなめたらいけません。



02 must have

基本装備は万全に。山の〝3種の神器〟はシューズ・ザック・レインウエア

快適な山歩き、トレッキングシューズは基本のキ。足首が固定できるハイorミドルカットは、疲れにくさが断然違います。また、怠ってはならないのが雨対策です。「レインウエアは、日帰り3時間の山歩きでも必携のアイテム。寒いときには、アウターとしても活用できます。ザックは、肩、腰、背中に平均して荷重がかかるものが、肩への負担を軽くします。しっかりウエストベルトがついているものを!」(桜子さん)



ザック
背中のむれを解消する、メッシュパネルを採用。ポケットも充実。日帰り登山に適した25ℓサイズ。¥14,700(ゴールドウィン〈ザ・ノース・フェイス〉)



登山用シューズ
雨が降っても安心のゴアテックス素材を使った、防水透湿性に優れたミッドカットシューズ。¥16,800(ゴールドウィン〈ザ・ノース・フェイス〉)



レインウエア
外からの雨は完全にシャットアウトし、汗による湿気は内側から放出。軽さとコンパクトさを追求。上下セットで¥34,650(ゴールドウィン〈ザ・ノース・フェイス〉)

01 outdoor style

今どきの山スタイルは快適&おしゃれ! ファッションがキマると、山歩きはもっと楽しく

山ファッションは近年、劇的に変化。ミニスカートにサポートタイツを合わせるなど、ハードな印象より、女らしい着こなしが今のトレンドです。「コーディネートがきまると、モチベーションもぐんとアップ。明るい色を取り入れると、かわいく見えますよ。でも、山では汗でぬれるとなかなか乾かないコットン素材や、伸縮性のないジーンズはアウト。アウトドアブランドのウエアは、機能性も確かです」(桜子さん)

デザインも豊富なザ・ノース・フェイス
速乾性に優れ、汗をかいても保温性はそのまま快適な着心地。ボーダーカットソー¥8,190、かわいさだけでなく、高い防風性を備えたスカート¥7,875、むくみや筋肉疲労を寄せつけない機能性は脱帽もの。サポートタイツ¥12,600、光電子®ダウンを使ったベスト。薄くて軽くて、保温力は抜群。¥21,000(ゴールドウィン〈ザ・ノース・フェイス〉)

04 etc.

荷物は軽く。だから長財布はお留守番! 健康保険証は必携

完璧装備で、荷物はできるだけ軽く、が快適に登山を楽しむコツです。プチ登山3時間コースでも、500mℓのペットボトル2~3本はしょって歩くことになります「化粧ポーチも、山ではミニマムに。そして意外と重さがあるのが革の長財布。山では軽くてチープなお財布に軍配が上がります。そこに万一に備えて健康保険証は原本を。あと軽くて役立つのが顆粒タイプのアミノ酸。これは大切なエネルギー源です」(桜子さん)



かさばる長財布はNG



便利なメッシュ財布は、100均SHOPなどで購入可



保険証は原本を



アミノ酸は山歩き中に摂取

03 UV guard

山頂は紫外線もキツイ! 年中必要な日焼け止め

標高が1,000m高くなると、紫外線の量は10%増すといわれます。山頂など、空気が澄んでいるところではさらに強い場合もあり、吹く風は秋でも油断は禁物。山では日焼け止めは、いつでもSPF50+・PA+++の〝最強〟を。しかも製品に表示されているSPFの数値やPAの+の数は、肌1㎠当たりに2㎎を塗布した場合の効果。実際は、1.0~1.3㎎くらいしか塗っていない人がほとんどで、これだと効果は半分以下。汗をたくさんかく山では、ウォータープルーフの日焼け止めを頻繁に塗り直すのが鉄則です。

SPF50以上のものを選んで



耳の後ろ、首、手の甲も塗り忘れなく。右/海・山使用に適した、落ちにくさ。資生堂 アネッサ パーフェクトUVサンスクリーンDB(SPF50+・PA+++)60mℓ ¥3,150(編集部調べ)中/「UV-Aをカットする力はほかの追随を許さず」と皮膚科医の推薦も多い。日本ロレアル ラ ロッシュ ポゼ アンテリオス XL(SPF50+・PA+++) 50g ¥3,780 左/ひと吹きで、メークや日焼け止め落ちを防ぐミラクルスプレー。BISSイケメス フェイスマジックカバー 80mℓ ¥3,990



帽子で紫外線対策も
全方位から注がれる紫外線。特に首の後ろは要注意ゾーン。絶対に焼かないためには、完全防備が必要です。紫外線をシャットアウトするフードに勝るものなしです。

05 sakurako tour

ひとり参加もwelcome! アドベンチャー・スタイル

鈴木桜子さんが主宰するアドベンチャースタイルでは、日帰りハイキングから本格登山まで、さまざまなツアーを開催。富士山や屋久島のように、体力を必要とする山歩きは、事前に金時山などでプレ登山を決行。開催情報は、随時ホームページ上で告知。来年は、ぜひ桜子さんと一緒に富士山へGO! http://www.adventure-style.com/



桜子さんオススメ 体力度☆技術度☆のプチ登山 with 温泉



[山中湖] 三国峠+石割の湯

三国峠
山梨県、静岡県、神奈川の3県にまたがる三国峠も私のオススメです。山中湖側から入り、幻想的な樹林帯を行く籠坂峠から、大洞山、三国山、明神山を結ぶハイキングコースがいいと思います。三国山山頂までは緩やかなアップダウンが続き、途中急な下り坂や、足場の悪い所もあって、ちょっとしたアドベンチャー気分が味わえます。絶景が待ち受けるのは、明神山。富士山、山中湖が一望でき、運がよければ、南アルプス山脈や湘南海岸まで一望。頂上には、山中湖諏訪神社恩宮が祀られています。
●山中湖村役場観光課 ☎0555・62・9977

〈立ち寄り湯info〉石割の湯
山中湖平野温泉にあって、pH10.0の高アルカリ性温泉が楽しめる温泉です。pH10を超える温泉は、世界的に見ても珍しく、マイルドな湯の感触はちょっと感動的。打たせ湯や寝湯、源泉のぬる湯もあり、濃縮温泉の販売も。水曜日はレディスデイ(¥500)。
DATA ㊟山梨県南都留郡山中湖村平野1450 ☎0555・20・3355 ㊝10:00~21:00 ㊡木曜(7・8月、祝日の場合は営業) ㊕大人¥700(温泉スタンドもあり) http://www.ishiwarinoyu.jp/

[伊豆] 達磨山+壱の湯

達磨山
達磨山は伊豆半島の北西部にあります。標高は982m。修善寺から県道18号を通って戸田峠へ。そこから、整備された伊豆山稜線歩道を上ると、1時間ほどで山頂に着きます。山頂付近は美しいササ原で、北西には宝永山の火口をエクボにした富士山、東方には天城山、遠くには南アルプスが。360度の展望が目を楽しませてくれます。戸田峠へ戻り、余力があったら金冠山(816m)にも行ってみてください。30分くらいで往復でき、金冠山頂から見る、海抜0mからそびえ立つ富士山の姿と内浦の海岸は絵のような美しさです。
●伊豆市観光商工課 ☎0558・85・2600

〈立ち寄り湯info〉壱の湯
戸田温泉にある壱の湯は、気軽に立ち寄れる村営の温泉施設です。お風呂はシンプルな造りの内湯がひとつ。風情はないけれど、浴槽にはしっとりつるつるの美肌系のお湯が注がれています。泉質はナトリウム・カルシウム一硫酸塩泉、pHは9.3。
DATA ㊟静岡県沼津市戸田田1007 ☎0558・94・4149 ㊝10:00~22:00 ㊡火曜 ㊕¥300(自販機での温泉販売も) http://www.heda-kanko.com/map/kanko_spot/heda_spa.html

[奥多摩] 棒ノ折山+さわらびの湯

棒ノ折山
奥多摩入門の山としても人気がある「棒ノ折山」の標高は969m。決して標高の高い山ではありませんが、広々とした山頂からは、奥武蔵の山々や筑波山、奥日光などの眺望が楽しめます。都心からは飯能からバスで50分ほど行ったところから登る、名栗湖ルートがオススメです。関東ふれあいの道になっているので、道もよく整備されていて、ところどころに滝や岩場が現れて、ちょっとした沢登り気分も味わえます。山頂の眺望を充分に楽しんだら、杉の木立の間をひたすら下って、さわらびの湯へ。
●奥多摩ビジターセンター ☎0428・83・2037

〈立ち寄り湯info〉さわらびの湯
名栗湖登山口からバスで15分の所にある、名栗特産の木の温もりあふれる日帰り温泉館。広めの内湯や、ジャグジー、露天風呂があり、pHはなんと9.11。美肌の湯です。
DATA ㊟埼玉県飯能市下名栗685 ☎042・979・1212 ㊝10:00~18:00 ㊡第1水曜(祝日の場合は営業) ㊕3時間¥800
http://www.sawarabino-yu.jp/

[奥多摩] 高尾山+ふろっぴィ

高尾山
東京都八王子市に位置する「高尾山」は、2007年に富士山と並んでミシュランの3ツ星に指定された国定公園。都心から約50㎞とアクセスに恵まれ、日帰りでもゆっくり山歩きが楽しめます。イヌブナの天然林をはじめ、1,300種余りの植物、年間約100種の野鳥など、都市近郊にもかかわらず、豊かな自然が残されています。中腹の海抜472mまでは、山麓からケーブルカーで一気に上ることができるほか、たくさんの登山コースが用意されているのも特徴。体力に合わせて、楽しめます。ただし、装備はしっかりと。
●高尾ビジターセンター ☎0426・64・7872

〈立ち寄り湯info〉ふろっぴィ
無料送迎バスで、高尾駅から約5分、高尾山口駅から約17分のところにある健康ランド。11種類のお風呂のうち、運び湯ですが露天に天然温泉が使われています。食事処や休憩室も整っているので、高尾山の帰りはいつもここへ。
DATA ㊟東京都八王子市狭間町1466-1 ☎042・665・4126 ㊝10:00~20:00 年中無休 ㊕平日¥1,200、土日祝¥1,800 http://www.furoppy.co.jp/

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302~303ページにあります。

美肌温泉×プチ登山のベストコンビ！

温泉地優先でセレクト！この秋行きたい「山&宿」

「立ち寄り湯ではもの足りない」という人は、1泊コースでプチ登山。ロープウエーも大いに利用しちゃいましょ！


美肌の名湯として知られる大丸温泉旅館の露天風呂。いったいここは川なのか、温泉なのか。どっちも正解。山から止めどなくわく温泉が川となって流れています。

秋田県

乳頭温泉郷×乳頭山 1,478m

おしゃれな秘湯の宿で、泉質の異なるふたつの美肌湯を堪能



十和田八幡平国立公園に位置する乳頭温泉郷。ブナの原生林に囲まれた山間の秘湯にあって、和モダンのインテリアでひときわセンスのよさが光るのが旅館『妙乃湯』。お風呂の雰囲気のよさも別格で、肌当たりが柔らかくクレンジング作用がある銀の湯と、デトックス作用が期待できる金の湯、泉質の異なる2種類の温泉が楽しめます。まず銀の湯で肌を清潔にし、金の湯で巡りをよくし、銀の湯で締めれば、透明感は格段にUP！ 10時～15時は、日帰り入浴も受けつけ。

乳頭山は秋田と岩手県境にそびえる烏帽子岳の秋田県側の呼び名。優美な山頂と高山植物、高層湿原が特徴。雪積後は閉山。●仙北市田沢湖観光情報センター ☎0187・43・2111

「安心して、秘湯の醍醐味が味わえる」と、特に女性に人気がある妙乃湯。温泉はもちろん源泉かけ流し。渓流沿いの混浴露天を含め、湯船は全部で7つ。もちろん源泉かけ流し。



[妙乃湯]

DATA ㊟秋田県仙北市田沢湖生保内字駒ヶ岳2-1 ☎0187・46・2740 ㊕1泊2食ひとり(税込)¥11,550～ 客室数17 温泉 泉質／酸性ーカルシウム・マグネシウムー硫酸塩泉と単純温泉 pH2.71と6.5 源泉かけ流し ㊛秋田新幹線田沢湖駅からバス約50分。http://www.taenoyu.com/

栃木県

那須温泉×茶臼岳 1,915m

ザーザーと音を立てて流れる〝温泉の川〟で湯あみ

標高1,300mに位置する那須温泉郷。その中にあって、ひときわ野趣あふれる湯あみが楽しめるのがここ。『大丸温泉旅館』はなんと敷地内に、温泉の川が流れていて、それをせき止めて露天風呂が作られています。泉質はまろやかな美肌サポート成分のメタケイ酸を318.8㎎も含んだ単純温泉。これは飛び抜けた量といっても過言ではありません。湯上がりの肌はしっとりさらさら。川の上流から女性専用、混浴、男性専用と、レディファーストの設計もうれしい限りです。


ロープウエーで1,689mまで登ることができる茶臼岳。そこから、ゴーゴーと音を立てて噴煙が上がっている山頂までは山岩の山道を40分ほど。●那須観光協会 ☎0287・76・26[illegible]

[大丸温泉旅館]

DATA ㊟栃木県那須郡那須町湯本269 ☎0287・76・3050 ㊕1泊2食ひとり(税込)¥16,000～ 客室数24 温泉 泉質／単純温泉 pH7.1 源泉かけ流し ㊛東北新幹線那須塩原駅からシャトルバス。東北自動車道那須ICから約20分 http://www.omaruonsen.co.jp

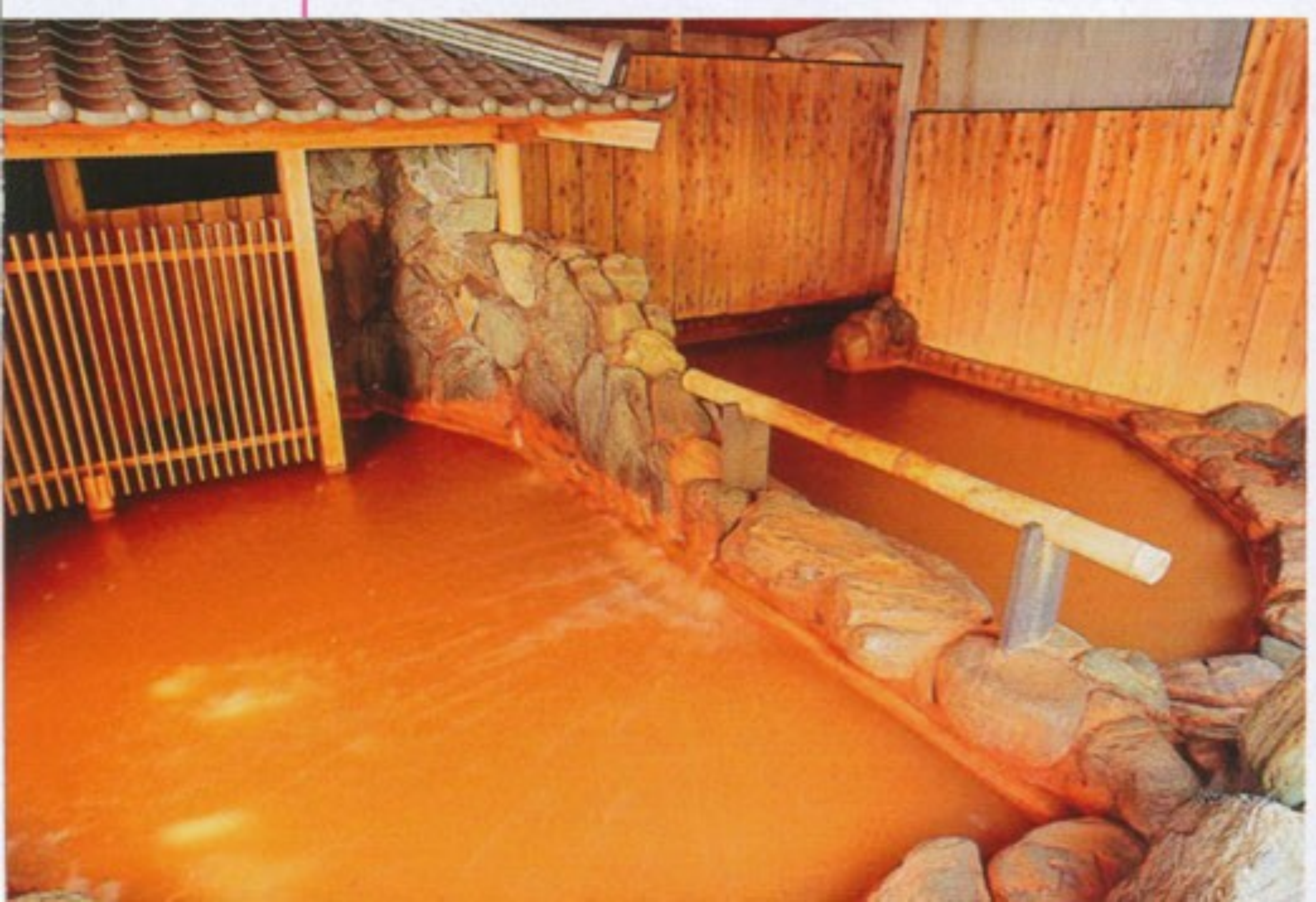
兵庫県

有馬温泉×六甲最高峰 931m

古代からこんこんとわく、西の横綱「有馬」の名湯


六甲山は芦屋から神戸市街の裏手に連なる小高い山々の総称。ロープウエーの山頂駅から標高931mの最高峰まで徒歩40分ほど。●神戸市総合インフォメーションセンター ☎078・322・0220

六甲山の住吉道と通じている有馬温泉は、日本書紀にも記述がある日本最古の温泉です。ここで800年以上の歴史をもつのが、豊臣秀吉も訪れた『陶泉御所坊』。御所坊式と呼ばれる半混浴・半露天の大浴場には、温泉は高熱泉が空気に触れて赤茶色になった有馬特有の金泉が注がれています。海水以上の塩分と豊富な鉄分を含む湯はさらりとした感触で、体の芯から温まります。六甲有馬ロープウエー「有馬温泉駅」から送迎車で2分のアクセスのよさも魅力です。



[陶泉 御所坊]

DATA ㊟兵庫県神戸市北区有馬町858 ☎078・904・0551 ㊕1泊2食ひとり(税込)¥25,000～ 客室数20 温泉 泉質／含鉄-ナトリウム塩化物泉 pH6.34 源泉かけ流し ㊛神戸電鉄有馬温泉駅から徒歩3分。阪神高速有馬口ICから約5分 http://www.goshobo.co.jp

しょっぱくてとろん。海水より濃い塩分がもたらす浮遊感に身を委ねて湯あみを味わいたい御所坊の金泉。湯上がりの肌はぽかぽか感が持続。血行が促進されて、くすみも一掃。

福島県

岳温泉×安達太良山 1,70

さっぱりつるつるの酸性の湯を心行くまで


ゴンドラリフトで8合めまで空中散歩が楽しめる安達太良山。頂上まで約90分の登山のほか、1周20分の散策コースも。●岳温泉観光協会 ☎0243・24・2310

岳温泉は、安達太良山麓の標高600付近に位置する高原の温泉。各宿の湯には山の8合めから8kmにわたって引きされた酸性泉が、滔々(とうとう)と注がれていま引き湯の間に適度に湯もみされた湯まろやかな感触。刺激の少ない肌当たで、収れんやピーリングといった、酸性が得意とする美肌作用を発揮してくれす。『お宿　花かんざし』は、ゆったりした設計の内湯や露天風呂を備えた、室数8の小さな宿。料理やきめ細かなてなしにも定評がある、人気の旅館で

[お宿　花かんざし]

DATA ㊟福島県二本松市岳温泉 ☎0243・24・2110 ㊕1泊2食ひとり(税込)¥18,900～ 客室数8 温泉 泉質／単純酸性泉 pH2.5 源泉かけ流し ㊛東北本線二本松駅からバス約25分。東北自動車道二本松ICから約15分 http://www.hana-kanzashi.com/


ゆとりの設計
随所に大正ロ
ンの風情が漂
『花かんざし』
しい日本庭園
眺めながらの
あみは格別。
ぶんとつかれ
酸性泉の効果
ひと皮むけた
るつるの肌に

キーワードは

秋は、夏に浴びた強い紫外線の影響で、ゴワつき・くすみなどの肌トラブルが起こりやすい季節。
最近、なんだか肌の調子がイマイチ！?」と感じているアナタは、
スキンケアを根本から見直してみては？　「アルージェ」のローションとジェルなら、
"ナノモイスチャー"効果で肌を内側（角質層）からうるおすから、
美しい柔肌が手に入ります。

紫外線ダメージが気になる秋こそ「インナー保湿」の始めどき！

読書にグルメ、美容etc.…、秋は何をするにも楽しい季節。メークも秋仕様にチェンジ！　と意気込んでみたものの、鏡をのぞいてビックリ。肌はくすみ、カサついて手触りもイマイチ…。実はコレ、夏に受けた紫外線による乾燥が原因なんです。「肌は夏にひとつ年をとる」といわれるほど、夏の紫外線ダメージは深刻。肌表面だけでなく内側まで乾燥するため、肌コンディションが乱れてしまいます。そんな状態からいち早く抜け出すには、アルージェのローションとジェルで、まずは肌を「立て直す」ことが賢い選択。

アルージェは、肌内部の乾きに着目した薬用スキンケア。「敏感肌の人でも毎日心地よく使えるものを」という、製薬会社の視点から誕生しました。界面活性剤*やパラベンは不使用で肌への低刺激性にこだわっていることもさることながら、「超高圧乳化法」という、ミクロを超えた"ナノ粒子"技術を採用しているので、夏のダメージを癒しながら肌の内側までうるおいで満たす「インナー保湿」が実現します。

ふっくらとうるおって健やかな柔肌を取り戻せたら、秋を2倍も3倍も楽しめること間違いなし。秋のスキンケアは、「インナー保湿」に決まりです！

*クレンジング、ソープ、フォームは除く。

うるおいのミストが素早く浸透。手触りのよいふっくらモチモチ肌に

アルージェ モイスチャー ミストローション



Point 1

"ナノモイスチャー"効果でうるおいをキープ！

ナノ粒子化された保湿成分が角質層のすみずみまで届くから、夜、寝る前にたっぷりと使えば、翌朝はしっとり＆プルプルに。

Point 2

細かい粒子のミストタイプはメークの上からも使える

自宅でもオフィスでも、日中「乾いたな」と感じたときには、メークの上からでもシュッとかけられるから、一日中乾燥知らず！

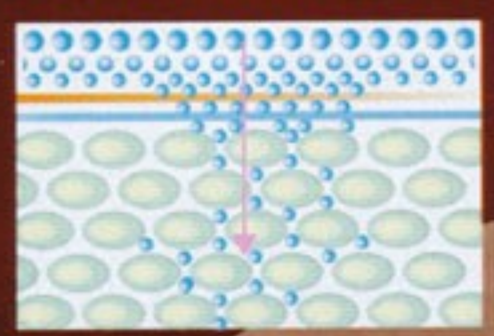
Point 3

「ノーマル」と「さっぱり」、肌タイプによって選べる

2タイプあるから、より自分にピッタリのものを選択できるのがうれしい。季節によって使い分けるのもおすすめ！

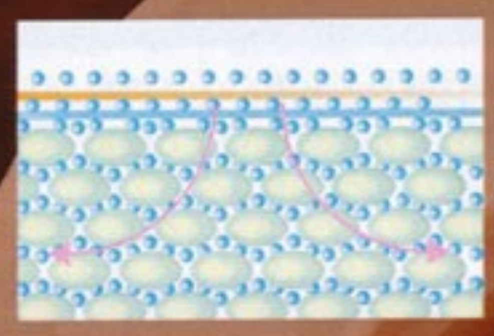
"ナノ粒子"ならではの肌にスーッと浸透する感覚が心地よい、薬用保湿ローション。しっとり感が持続して、肌の内側（角質層）から乾燥をケア。220mlのたっぷりサイズ（¥3,150）も。全薬工業　アルージェ モイスチャー ミストローション 150ml ¥2,415、モイスチャー ミスト ライトローション 150ml ¥2,415（ともに医薬部外品）

3ステップで肌の内側に働きかける、アルージェの"ナノ粒子"



スーッとしみ込んで

超微細な"ナノ粒子"だからこそ、角質層にまでスーッと深く、すみずみまで浸透。



ジワジワーッと拡がって

"ナノ粒子"に含まれたうるおい成分（天然セラミド）が角質層の間を埋めるように拡がって、内側から肌を整える。



うるうる、ヒタヒタの肌に

そして肌はインナーから、うるおいで満たされた状態へ。同時に、"ナノ粒子"がベールのように肌を包むため、外部からの乾燥や刺激に対するバリア機能を発揮。その結果、肌は元気を取り戻していく。

製薬会社発の…&ジェルで、まずは〝肌の基礎固め

麗しの柔肌をもたらす「インナー保湿」

肌の土台をしっかり整えて
うるうるの柔肌をこの手に！

ベタつかずさっぱりした使用感。なのにうるおいが続く！

アルージェ モイスト トリートメント ジェル



Point 1

しっとりするのにベタつかない使用感◎の保湿ジェル

サラッとした感触のジェルがスーッとなじむので、肌表面のイヤなベタつき感もなし。それなのに、しっとり感はキープ。

Point 2

ローションとのW使いでさらにうるうる感が高まる！

ローション＋ジェルの後にローションを含ませたコットンパックをすれば、よりうるおいが行き渡り、キメが整ってハリ・ツヤもUP。

Point 3

化粧下地として使うとしっとりうるおうなめらか肌に

たっぷりと水分をホールドして肌表面がなめらかに。ファンデーションの前にONすれば、スポンジの滑りもよく、仕上がりもGOOD。

しっとりするのにベタつかない、薬用保湿ジェル。みずみずしく肌当たりのやさしいテクスチャーが溶け込むように肌になじみ、うるおいを保つことができる。全薬工業 アルージェ モイスト トリートメント ジェル 50mℓ ¥1,890（医薬部外品）

Check 1

〝天然セラミド〟とは？

アルージェ全品に共通して配合されている〝天然セラミド〟は、角質層の細胞間でうるおいをつなぎとめる重要な成分。外部刺激から肌を守るバリア機能もある。

Check 2

〝グリチルリチン酸2K〟&〝ε-アミノカプロン酸〟とは？

ローションとジェルに配合されている有効成分。〝グリチルリチン酸2K〟はマメ科植物「カンゾウ（甘草）」から抽出された成分で、〝ε-アミノカプロン酸〟はアミノ酸の一種。ダメージをケアして、肌あれを防ぐ働きがある。

詳しくは、アルージェモバイルサイトへ。

撮影／浅尾 淳
構成／内田淳子

 ●協力／全薬工業 お客様相談室 ☎03·3986·0615（祝祭日を除く平日9：00～17：00） www.arouge.com

肌には集中エイジングケアが必要不可欠

「クリーム」とぷるるん「マスク」で放つ〝ジュレ肌〟に

夏の過酷な肌環境を経て、とかく老け込んでしまいがちな秋の肌。
いち早く集中エイジングケアアイテムを取り入れてダメージをケアすることが、最重要課題です。
「ジュレリッチ」のクリームとフェイスマスクなら、周りより際立つ若々しさへと導いてくれるはず！

こだわりのセンシティブ処方が日々、ときめくような美しさを育む

「周囲がうらやむような、輝く美肌を手に入れたい」とは、女性なら誰もがもっている願い。でも残念ながら、美肌は一朝一夕にして実現するものではありません。しかも、この時期の肌は紫外線や乾燥などさまざまなダメージを受けて、少々お疲れモード…。人より1歩も2歩もリードする肌を手に入れるためには、日々のスキンケアを本気で厳選し、さらに肌力をUPさせる集中ケアアイテムを今すぐお手入れに取り入れるべきなのです。
センシティブ処方＋ナノテクノロジーをベースにしたエイジングケア発想の「ジュレリッチ」は、そんな私たちには正にピッタリ！なかでもクリームとフェイスマスクは、深いうるおいで疲れた肌を集中的にいたわってくれます。秋、そして冬…。この2品を使い続けていくと、そこにはまるで〝ジュレ〟のような、みずみずしく、ハリに満ちた肌が待っているのです。

集中ケアアイテム 1　クリーム

キメ、ツヤ、ハリ、明るさ…。
多機能な働きで、若々しい肌に
ジュレリッチ エクストラ インジュビネート トリートメント



天然由来のうるおい成分〝ツボクサエキス〟や〝アルテミアエキス〟、そして〝オリゴペプチド-6〟などを配合。ダメージサインに働きかけ、美しさを引き出す集中保湿クリーム。全薬工業　ジュレリッチ エクストラ インジュビネート トリートメント　28g　¥7,875

集中ケアアイテム 2　フェイスマスク

ナント、美容液1本分*がIN！
ハリ・弾力のある透明肌に
ジュレリッチ コンセントレート インジュビネーション マスク



ジュレリッチの美容液約1本分*の保湿成分〝アルテミアエキス〟を濃縮し、1枚のシートに閉じ込めた良質なフェイスマスク。仕上がりは、ハリ・ツヤ・弾力が！　全薬工業　ジュレリッチ コンセントレート インジュビネーション マスク 22ml×4枚入り　¥5,460

*ジュレリッチの美容液〝ピュア インジュビネート エッセンス〟。



くすみがちな秋の

うるおい
オーラを

目指すは、ツヤツヤ&うるぷるの
エレガントな"透明肌"!

ブラウス¥15,750(ストックマン〈シネクァノン〉) ピアス¥5,775(ヴァンドームブティック 新宿高島屋店)

撮影/浅尾 淳(静物)、大久保義高(人物)
ヘア&メーク/室岡洋希(Three Peace)
スタイリスト/福田ユカリ(モデル)
モデル/安藤 睦 デザイン/GRACE.inc
構成/内田淳子(office yamamoto)

●協力/全薬工業 お客様相談室
☎03-3986-0615(祝祭日を除く平日9:00~17:00)
www.geleerich.jp

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302~303ページにあります。

美容ライターも使ってみました!



美容ライター
内田淳子さん

肌も心もしっとり癒す"ごちそう"スキンケア

マスクは肌当たりも密着感もGOOD。本当に美容液がたっぷりだから、デコルテまでのばして使いました。その後クリームで仕上げると、肌がトーンアップしたように感じるほど! 2品とも、とっても気に入りました

さま"列伝

は相手の存在そのものという場合も！
現代の生き神さまを検証してみました。

撮影／松原敬子(P.272～273、P.275清美さん分)
ヘア／山本慶太(air-t／浜田ブリトニーさん分)
イラスト／村澤綾香　デザイン／GRACE.inc
構成／野村サチコ





芸能リポーター
駒井千佳子さん
日本テレビ『おもいッきりDON!』、読売テレビ『情報ライブ ミヤネ屋』などで活躍中。元来イケメン好きということもあり、ジャニーズネタの取材が得意。

漫画家・タレント
浜田ブリトニーさん
自称20歳の「ホームレスギャル漫画家」。代表作に渋谷ギャルの生態を描いた『パギャル!』(小社刊)が。その独特なキャラで、バラエティ番組にも多数出演中。

美容エディター
伊熊奈美さん
本誌で活躍中のエディター。本来は美容が専門だが、1980年代カルチャーへの知識&偏愛ぶりは玄人はだし。趣味は芸能人のメークを分析すること。

伊熊　まずは、駒井さんにお聞きしたい!!　数々の芸能人にお会いになっていると思いますが、ずばり、誰が生き神さまだと思います?

駒井　究極をいうと**森光子**(※1)さんかな。89歳にして、あの肌の美しさは神懸かり的よ。近くで見ても薄化粧だし、ジャニーズのイケメンとデートしたり、女としてもバリバリ現役なのがスゴイ。

浜田　自分は、神といえば**藤子不二雄Ⓐ**(※2)先生っすね。『まんが道』読んで感動して、それでマンガ家目指したんすよ。数回お会いしてるけど、チョー優しくて。メナメタありがたかったっス～!

伊熊　自分の生き方変えられるって、そりゃ神だわ。

駒井　後は、やっぱり**木村拓哉**(※3)様。彼、誰かと話しているときは全然目を外さないの。あの目でジッと見つめられると、だんだん距離感がわからなくなってきて、ああ、瞳に吸い込まれるってこういうことなのね…てクラクラしちゃう♡

浜田　いいなぁ～。私も見つめられたいっす。

駒井　もうひとり、ハズせないのが、タッキーこと**滝沢秀明**(※4)くん。彼にインタビューした翌日は、女性ホルモンがドバッと出るのか、寝てなくても肌がツルツルになっちゃう。今年のお正月にも舞台をやったんだけど、演出でタッキーが水のカーテンの中をダーッと移動していくわけ。その水しぶきが〝タキ汁〟って呼ばれていて、ファンはみんな我先にと乗り出すように浴びまくるのよ。

浜田　マジっすか。すげーっ!!

伊熊　〝タキ汁ローション〟とか作ったら売れそうですね。私、プロデュースしたいかも(笑)。ところで、ブリトニーちゃん世代のギャルの生き神さまって?

浜田　いちばんは**浜崎あゆみ**(※5)じゃないすかね。いつもイメージ違うし、いつまでもキレイ。メークも服もネイルも、女のコの憧れを全部やってるのがあゆ!

駒井　ライブでも必ず真っ白なウエディングドレス着るもんね。

浜田　でも、自分的には**倖田來未**(※6)さん。メークもいつもマネしてて。〝くぅちゃんの太ったバージョン〟とか言われると、超

御年89歳にしてあの若さと女っぽさ。森光子さんの神っぷりはあっぱれ！
(駒井さん)



時代をリードする生き神さまたち

1 森 光子



舞台『放浪記』で前人未到の上演2,000回記録を達成、俳優では初の生前授与となる国民栄誉賞にも輝くなど、その偉業は数知れず。底知れぬバイタリティの秘訣はやはり恋!?

2 藤子不二雄Ⓐ



『忍者ハットリくん』『怪物くん』など、数多くのヒット作を手がけた天才マンガ家。若きころの自伝的漫画『まんが道』(中公文庫)は、多くのマンガ家のバイブル的存在。

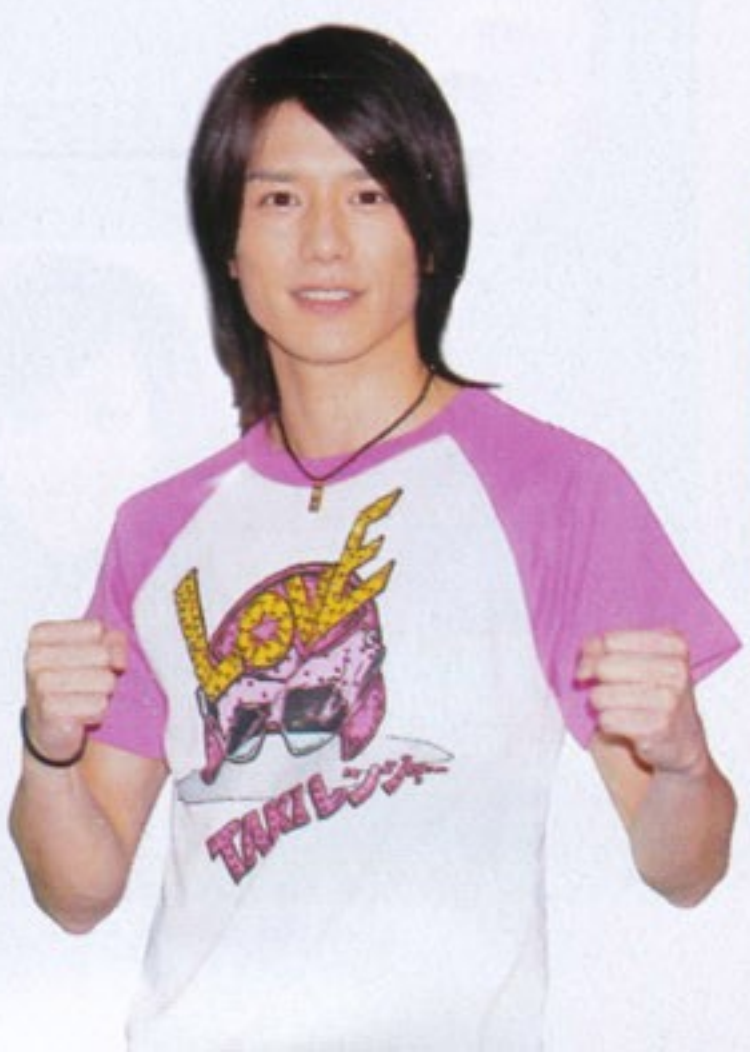
3 木村拓哉



これまでの主演ドラマは視聴率20～40%超えを記録する、芸能界唯一無二の国民的スター。『anan』の好きな男ランキングの15年連続1位('08年現在)は今年も更新なるか!?

4 滝沢秀明

端正な美少年ぶりで、幼稚園児から主婦層まで幅広い女性を虜に。2006年から続く舞台『滝沢演舞城』では、新橋演舞場での男性史上最年少座長記録を塗り替えている。



5 浜崎あゆみ

心の闇を綴った詞、ファッション、行動とすべての面でカリスマ性を発揮。'06年にはシングル売上2,000万枚を達成。今はあたりまえとなったネイルアートを流行らせたのもこの人。



生き方、美しさ…あなたがリスペクトする人って誰ですか？

美的流〃生き神

多かれ少なかれ、私たちは誰かに影響を受けながら生きています。仕事の仕方、ルックス、
『美的』では、自分に圧倒的な影響を与える人を「生き神さま」と認定。さまざまな角度か

生き神さま
[IKIGAMISAMA]
自分にとって
絶対的なカリスマ的存在
――『美的辞書』より

うれしいっす～☆。

伊熊 （爆笑）。あのデカ目メークを開発した功績は大きいよね。目尻3㎜くらいアイラインを長く引いて、下のラインとつなげて、目とラインのすき間を黒く塗りつぶすの。すると横幅が大きくなるから、目そのものがデカく見える。

浜田 自分が分析するに、白ギャルとかアゲ嬢とか〃モテ〃を意識しているコはあゆ派で、マンバとか自己完結系の人はくぅちゃんに憧れると思うんすよ。

駒井 **安室奈美恵**（※7）は？

浜田 好きっすよ。でもちょっと遠すぎる存在かも。

駒井 なるほどね。ライブでもくぅちゃんは自分のことバンバンしゃべるけど、安室ちゃんはいっさいMCもないしね。だから、たま～に声が聞けるとファンは泣いちゃうの。もう、うれしくて。

伊熊 ひゃ～！　正にご神託。

浜田 後はね、最近お会いしてビヒったのが**叶姉妹**（※8）。全身がツルツルぷりぷりで、もぉ、すっごいいいにおいがするんすよ！

駒井 そうそう、単なる香水じゃなくて、フェロモンの濃い、独特のにおいなのよね。テレビ局へ行くと、残り香だけで叶姉妹が通ったなってわかる（笑）。

伊熊 '80年代好きの私としては、若かりしころの**今井美樹**（※9）が神だった。ソバージュに真っ赤な口紅が似合っていて、すっごいおしゃれだったの!!　彼女がモデルをしてた雑誌『Mc Sister』はバイブルだったわ。

駒井 '80年代のスターといえば、やっぱり**松田聖子**（※10）でしょう。忘れもしないのが、彼女の2度めの離婚会見。会場は狭いスタジオで、最初は1社1カメラでお願いしますと言われてたのに、途中から聖子さんの指示で「全部入れてちょうだい」って。もう中は300人を超える報道陣でギッチギチよ。それを一瞥（いちべつ）した聖子さんがひと言「すご～い♡」って言ったのは今も忘れられない。フラッシュなんて、眩しくて目も開けられないくらいスゴかった。

伊熊 それこそ、女のコの憧れを全部手に入れた人ですよね。当時の女のコはアイドルから一般人までみんな聖子ちゃんカットだった。

駒井 常に新しくて、その人のやることが時代を作る。やっぱり、そういうパワーのある人こそが「生き神さま」だと思います！

歌もダンスも最高で飾らないキャラの倖田來未さんは超リスペクトっす☆
（浜田さん）



〃生き神〃ラッシュの'80年代。今井美樹さんの堂々とした赤リップにシビれたわ～！
（伊熊さん）





10 松田聖子



デビューから四半世紀、数々のスキャンダルを経てなお、アイドルであり続ける希有な存在。暮れのディナーショーは￥48,000の高額にもかかわらず、即日完売する人気ぶり！

9 今井美樹

写真提供／資生堂



大きな唇とさわやかな笑顔がトレードマーク。歌手・女優として一時代を築く。'96年の大ヒットシングル『PRIDE』は、いまだに働く女性のカラオケソングの大定番。

8 叶姉妹



ゴージャスさを極めたルックス及びライフスタイルは注目の的。常に大勢のメンズに囲まれているが、先ごろ恭子さんがイギリスの御曹司にプロポーズされたという話も!?

7 安室奈美恵



ガングロ、厚底ブーツなどアムラー旋風を巻き起こした元祖「女子高生のカリスマ」。近年はR&B路線へ転向。昨年から今年にかけて行われた全国ツアーでは約50万人を動員し、女性ソロアーティスト史上最多動員数を記録。

6 倖田來未



鍛えられたボディとキレのいい
ス、歌唱力で「エロカッコいい」
いう独自の路線を確立。プライ
トでの〃くぅちゃん〃キャラで
る乙女チックな一面も魅力。

この人なくして今の私はいなかった!

「仕事っぷり」が神です!

私の"生き神さま"はこのお方です!!

美的セレブ&スタッフがこっそり教えてくれた

現在、美容界で活躍するあの人も、
大先輩の姿に励まされ、今があるのです。
仕事の素晴らしさも、厳しさも、
背中で教えてくれた生き神さまに感謝!

齋藤 薫さん



ライフスタイルや精神のあり方まで含め
…論に、…
女性が魅了される。
美容ジャーナリストの先駆者的存在。



美容エディター
木更容子さん

めったにいない本物の素敵な女性

私がフリーになりたてのころ、お仕事を手伝わせていただいたのですが、どんなに後輩でも温かく接してくださるお人柄に加え、パーフェクトな仕事ぶりと優雅な身のこなし!! こんなに素晴らしい方にはいまだかつて出会ったことありません。美容ジャーナリストとしても、ひとりの女性としても尊敬しています。



パルファム ジバンシイ
PRマネージャー
佐藤香恵さん

一生をかけて目標にしたい!

私がPRの仕事に自信がもてなくなったとき、相談したら『私は佐藤さんの仕事の仕方が好きよ』とひと言言ってくださって。どんなときも他人を否定せず、物事に真摯に向き合う姿勢はお手本。こんな女性になりたいと奮い立たせてくれます。

藤原美智子さん



日本を代表するヘア&メークアップアーティスト。作品はもちろん、ご本人の美しさやライフスタイルも世の女性たちの憧れの的。



ヘア&メークアップ
アーティスト
山本浩未さん

私の行く先を照らす灯台のような存在

ヘア&メークとして独立したときから、ずっと私の憧れであり、目標にしてきたのが藤原さん。がむしゃらに仕事をがんばってきて、ふと先が見えなくなったときでも、藤原さんの生き方や仕事へのスタンスを拝見すると「なるほど、そういう道があるのか」と気づかせてくださいます。昨年、素敵な"大人婚"を果たされて、ますます輝く藤原さんの姿に、私もがんばろう!と勇気をもらいました。

鶴岡悦子さん



一瞬にして肌の状態を見極めるスキンケアカウンセラー。『銀座スキンケア サロン ひとやすみ』(☎03・5537・3322)を主宰。



美容ジャーナリスト
倉田真由美さん

私のスキンケア理論は先生のおかげ

鶴岡先生に初めてお会いしたのは、私が30代半ばのころ。仕事が多忙で肌がボロボロだった私に「美容を語る人がそんな肌ではなんの説得力もない」とひと言。先生のアドバイスに従ってフランス式のクレンジングに変えたら、肌がみるみるよくなったんです。それまでのスキンケアへの考えを一変させられた後も、節目節目に自分の美への姿勢を見直すきっかけをくださる、ありがたい先輩です。

嶋田ちあきさん



数多くの女優やタレントを手がける、ヘア&メーク界の大御所。その人の個性を輝かせる類まれなセンスには絶大な信頼が寄せられている。



ヘア&メークアップ
アーティスト
濱田マサルさん

僕の理想の女性像を作り上げた天才!

僕は昔から松田聖子さんの大ファンなのですが、彼女が人気絶頂のころ、ヘア&メークを手がけていたのが嶋田さん。聖子さんの多面的な魅力を絶妙に引き出すセンスに心底感動して、ヘア&メークの仕事に興味をもったんです。いつだったか雑誌で「雲を見るといろんなバランスがあって、クリエイト力が養われる」とおっしゃっていて。その言葉を思い出しては、ときどき空を見上げています。



"神"と呼ばれる人にはワケがある



精神科医
名越康文さん

精神科医の立場から世の中の事象をわかりやすく解説。ソフトな語り口と親しみやすいキャラクターで、テレビや雑誌などにも引っ張りだこ。著書も多数。

揺るぎない確信をもつ姿に人は憧れ、神の姿を重ねるのです

今回のテーマの場合、生き神=カリスマですが、カリスマと呼ばれる人たちにひとつだけ共通点を挙げるとするなら、「揺るぎない確信をもっている」ことだと思います。人間は、生きることに対して絶えず不安で、恐れを抱いています。だから、真実をつかみたい、自分が生きるための確信が欲しいというのは、本質的に誰もがもっている願望なのです。そのために、強い確信をもって生きている人(もしくはそう見える人)に強烈な憧れを抱きます。やがて何千何万という人の目がひとりの人に注がれると、そこには台風の目のように大きな渦が生まれて、強大な吸引力を放つようになる。これがカリスマの原理です。

顔、雰囲気、生き様…女がほれる女!!

「女っぷり」が神です！

圧倒的な美の吸引力の前には、
何人たりとも逆らうことはできません。
見ているだけでもハッピーになる、
現代のミューズはこの方々です！

比留川 游さん





美容ライター
中尾のぞみさん

生まれ変われるものなら游ちゃんに♡

仕事でたくさんのビューティモデルにお会いしますが、私がほれ込んでいるのが游ちゃん。赤ちゃんみたいにプルンとしたほっぺ、エキゾチックなアーモンド形の瞳…。一見ベビーフェースなのに甘すぎず、そのバランスがなんとも魅力的。撮影のときはつい、ジ〜ッと見つめてしまいます。こんなにかわいいのに性格も全然気どっていなくて、人生を楽しんでいる感じもまた素敵。私が游ちゃんだったら…と想像することも、1度や2度じゃありません。



撮影／北田理純

ビューティからファッションまで大活躍中のモデル。妖艶な大人っぽさとキュートさがミックスされた魅力に、スタッフも虜に！

ニコール・リッチー



©AFLO



美容ライター
安井千恵さん

進化っぷりに目が離せません！

ニコールほど、パパラッチしがいのあるセレブはいません!! 昔はやんちゃだったのに、どんどんやせてキレイになって、洗練されましたよね。洋服のセンスも抜群で、小柄なのにどんなスタイルも自分らしく着こなしてしまうのはスゴイ。あまり人のマネはしたくないですが、ニコールだけは別格。彼女を特集した雑誌はだいたい買ってしまうし、これからもウォッチし続けると思います。

激やせ、逮捕などハリウッドきってのお騒がせセレブから一転、ハッピーオーラあふれるママに。その華麗な更生っぷりに世界の女性が注目。

赤名リカ



'91年に放送されたドラマ『東京ラブストーリー』のヒロイン。「セックスしよう」は当時の流行語に。



美容エディター
門司紀子さん

「カ〜ンチ！」のひと言にドキドキ

実在の女性ではありませんが、鈴木保奈美さんがドラマで演じた「赤名リカ」には、ものすご〜く憧れました。「セックスしよう」と好きな人に言ってしまう自由奔放さ、強がりなのにけなげなところ…。当時中学生だった私から見てもすごく魅力的で、毎週ドキドキして食い入るように観てました。リカがはいていたチェックのパンツ…、同じようなのを買ってきた記憶があります(笑)

シルクさん

吉本の女芸人一美容通といわれ、その豊富な知識を生かして美容イベント『べっぴん塾』を開催。次回は10月11日(日)。詳細はHPへ。
http://silk.vivian.jp/





美容ライター
上紙夏花さん

「年齢不詳」の言葉はこの方のためにある

私が小学生のころからテレビで拝見していたシルクさんは、年月がたつほど若返る魔女のような方。先日行われたシルクさんの『べっぴん塾』に参加したら、フェイササイズやリンパマッサージ、メーク、下着の選び方やつけ方、洗い方まで細かいこだわりの連続！ 安くて手軽で効果的な方法で、女性はこんなに若くいられるのかと感動しました。そんなシルクさんの年齢はマネージャーも知らないとか…。



清美さん

見てるだけでキレイになれそうなボディは圧巻

私がRPBというエクササイズを始めて4年ほどになりますが、これだけ長く続いているのは、インストラクターの清美先生のおかげ。ほれぼれするようなスタイルのよさ、雰囲気のかわいらしさは本当に神！ トレーニングウエア姿の先生は、見てるだけでこっちまでキレイになれそうな気がするほど、美のオーラで輝いています。教え方も上手で、私自身太りにくく、おなかもすっきりしてきました。



本誌編集部
蒲沼みほ



『エクセルシア』

肩甲骨と骨盤の筋肉を連動させてインナーマッスルを鍛えるRPBコントロールを提唱。現在受講者は24万人。
http://excellcia.com



このくびれ目がくぎづ

エクササイズ集団「エクセルシア」の人気インストラクター。スリーサイズ83、56、80cmのスーパーボディは説得力抜群。

この世に存在してくれるだけでありがたや!!

もはや「存在」が神です!

この世の中にはいるものです。
圧倒的なスケールで、私たちに
夢や感動を与えてくれる生き神さまが。
あなたがいてくれるだけで、幸せです!

矢沢永吉さん



美容エディター
小林賢恵さん

"自分の道は自分で切り開け"と勇気をくれる

アーティストとしての才能はもちろん、コンサートの興行や演出まで自分で手がける実業家としての手腕…この両方を兼ね備えた希有な人。私自身フリーで働く身なので、どんな困難にも負けず、一貫して自分の道を切り開いてきた永ちゃんの偉大さには、本当に勇気をもらえます。ライブへ行くと、人生に乾杯したくなります!



日本が誇る永遠のロック・ヒーロー。今年還暦を迎え、なお円熟味を増すライブパフォーマンスにファンは熱狂。100回を超える武道館最多公演記録も更新中。

マドンナ



本誌編集部
天野佳代子



©AFLO

筋肉が立った美しい体は私の希望の星です

ミュージシャンといえば「セックス、ドラッグ、ロックンロール」の時代から、マドンナはストイックに体を鍛え、新時代の美を手に入れてきた人。その結果が、50代にしてあのボディ! 私もマドンナを見習い、トレーニングをしていますが、苦しいとき「マドンナ! マドンナ!」とトレーナーに唱えてもらうと、不思議と重いダンベルももち上げられます。私のためにも、いつまでもあのお姿でいてほしい!



現代女性のアイコンとして絶大な影響力をもつスーパースター。'06年には13年ぶりの来日ライブを行い、鍛えられた肉体美を披露。

浅田真央さん



美容エディター
渡辺佳子さん



撮影/藤岡雅樹

いまだかつて存在しなかった突出したアスリート

ジャンプ、ステップの技術、容姿、精神性などすべてにおいて神々しく、美しさを極めている。こんなスケーター(しかも日本選手)と同時代に生き、その演技を生で見られるというのは奇跡。神様が私たちに届けてくれたプレゼントだと思っています。



ライター
もりたじゅんこさん

彼女のインタビュー本は必読です!

『浅田真央15歳』『〜16歳』『〜17歳』と1年に1冊ずつ刊行されるインタビュー本は私のバイブル。彼女のメンタリティーの強さ、品格ある考え方は本当に素晴らしく、落ち込んだときのカンフル剤になります。読み込みすぎて誰にも見せられないほど(笑)。

愛らしいルックスと華麗な演技で、天才の誉れ高きフィギュア界の申し子。世界フィギュアスケート国別対抗戦'09では、国際大会で自身初の200点超えを達成し、女子シングル1位に。

ケイト・モス



ヘア&メークアップアーティスト
中野明海さん



写真提供/リンメル

15歳でモデルデビューし、以後20年間第一線で活躍中。どんな服やメークも自分のものにし、見る者にリアルを感じさせる表現力は、正に神レベルの域。



誰にもマネできない表現力は天性のもの

ケイトがパリコレデビューしたころから、ケイト見たさに毎年パリへ飛んだほどの大ファン。当時はゴージャスなモデルが全盛の時代。なのに小柄な彼女がランウェイを歩くと、そこだけ風が吹くようなオーラがあるんです。ザ・ホワイト・ストライプスのPVではポールダンスを披露していますが、哀しみや痛みの感情が伝わって、泣けてくるほど素晴らしい。やはり"魅せる。天才だと思いますね。

日々ストレスにさらされている現代人に足りないのは…

肌と心をほぐす「オイル美容」

ストレス※。あなたはどんな方法でそれを解消していますか？
食べる、眠る、走る、泣く、笑う、叫ぶ…。どれも試したけどピンと来ない。
そんなあなたにぜひ使ってほしいのがコレ、
アウェイクから新発売したスキンケア「ハーバル バイタライジング」です。
サイプレスオイルのアロマの香りが心地いい、肌と心に響くスキンケアに注目です！



ハリと弾力を忘れた肌に植物の活力を注ぎ込む

ハーバル バイタライジングシリーズの顔ともいえるのがコレ。キメひとつひとつをうるおいで満たし、肌の内側からあふれるような透明感としなやかなハリを実感できる高保湿オイルです。マッサージ料として使えば、血行を促進して明るい肌色に。

アウェイク
ハーバル バイタライジング
コンセントレイト オイル
40㎖　￥8,400



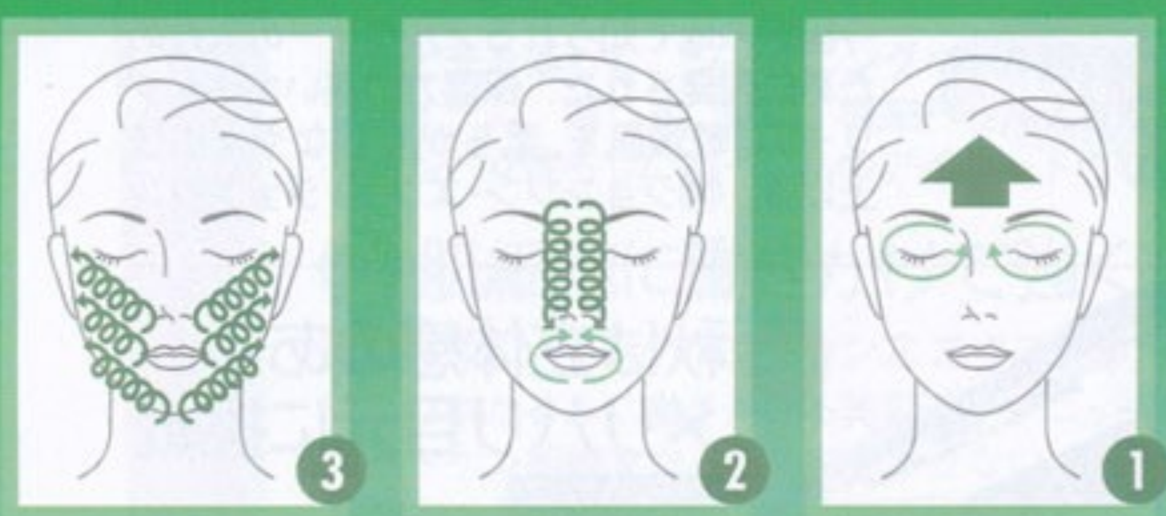
天然香気成分サイプレスオイルを配合

サイプレスは、ヒノキ科の常緑樹で、学名は「永遠に生きる」。サイプレスオイルは、古来より伝承的に用いられ、ストレスをケアする働きがあるといわれています。リラックス効果やリフレッシュ効果に優れるとともに、美肌効果が期待されます。このシリーズに使われているサイプレスオイルは、有機農法で栽培されたオーガニック成分です。

ハリのある肌へと導く

癒し循環マッサージ法を伝授します

顔は体の中でも特に血流の多い部分です。簡単なマッサージを加えて、滞った血行を改善してあげましょう。マッサージをすることで、スキンケアの効果が高まり、ハリのある肌へと導きます。



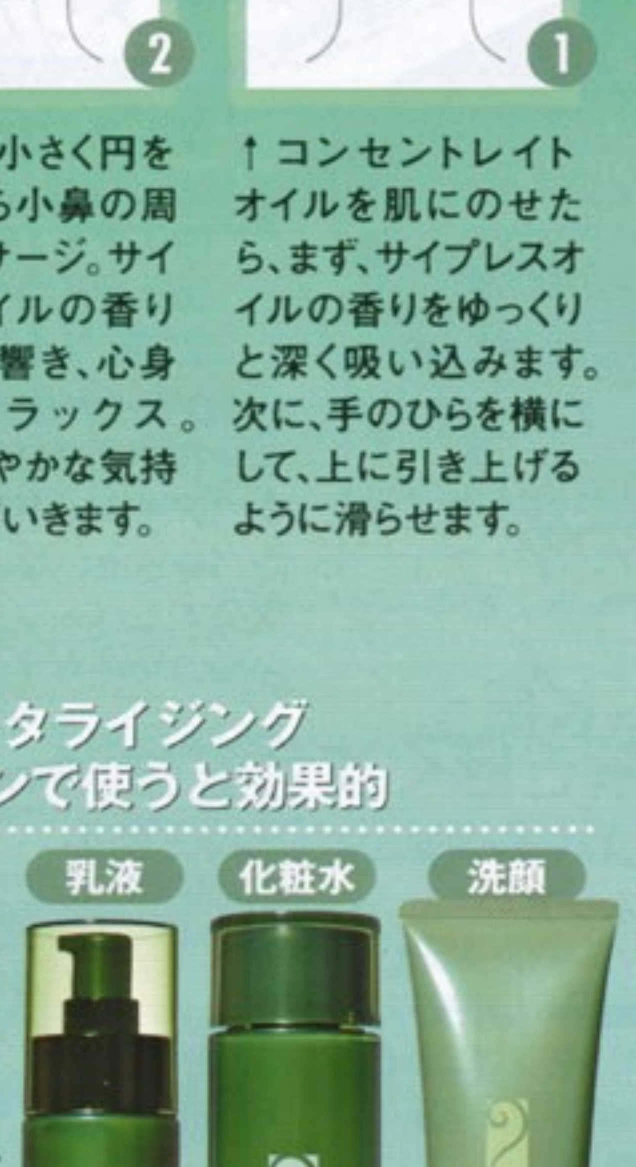
1. ↑コンセントレイトオイルを肌にのせたら、まず、サイプレスオイルの香りをゆっくりと深く吸い込みます。次に、手のひらを横にして、上に引き上げるように滑らせます。
2. ↑指先で小さく円を描きながら小鼻の周りをマッサージ。サイプレスオイルの香りが5感に響き、心身ともにリラックス。徐々に穏やかな気持ちになっていきます。
3. ↑最後はフェースラインをマッサージ。指先で円を描くように上から下へ動かします。マッサージ効果でもたつきがちなフェースラインがすっきり。ハリと弾力のある肌に。

森林浴を思わせるサイプレスオイルの香りが心地いい

暑い夏が終わり、過ごしやすい秋がやってきました。でも、ちょっと待って。この季節の肌は、とっても敏感なんです。まず、夏に受けた紫外線のツケが疲れやくすみとなって現れます。さらに、カサつきが気になり始めるのもこのころ。だんだん寒くなるこの季節は、湿度が一気に低下するので、乾燥が激しくなるにつれ、肌トラブルが急増します。

ハーバル バイタライジングは、そんな過酷な秋の肌をたっぷりのうるおいで満たし癒すスキンケア。なかでもオススメは、コンセントレイト オイルを使ったオイル美容。サイプレスオイルをはじめ、8種の天然植物油（エモリエント）を丁寧にブレンドした高保湿オイルを使ってのマッサージは、肌にも心にも至福の時間をもたらします。使い方は簡単。まずは、オイルを肌にたっぷりのせて深呼吸。自然の息吹あふれる香りに心がほっと安らぎます。その後、マッサージ。時に優しく、時にリズミカルに…。日々のストレスで疲れた肌をほぐしてあげましょう。ときの経過とともに失われがちな肌のハリや弾力にも弾みをつけてくれるはず。

ハーバル バイタライジングシリーズは、ラインで使うと効果的



ハーバル バイタライジングシリーズは、ハリや弾力を忘れた肌に多角的にアプローチするデイリーエイジングケアです。オーガニック認定アロマ、天然香気成分サイプレスオイルを全品に配合。香りも心地よく、使い続けるほどに心は満たされ、肌が和らいでいくのを実感できます。

ハーバル バイタライジング 全7種
右／ピュアクリームウォッシュ 136g ￥3,675　中／ディープハイドレイター 200㎖　￥7,350　左／モイスチュアフルイド 125㎖　￥7,875

※ストレスとは紫外線や乾燥など、外的ストレスによるものです。

提供／アウェイク
☎03・3561・6923
http://www.awake.co.jp/

撮影／那由太　デザイン／堀川真里子　構成／若松真季

話題のコスメの発売日 早わかりNEWS

カレンダー編

日に日に深まりつつある秋を肌で感じる、今日このごろ。新製品も、スキンケアは保湿対策や肌機能を高めるもの、メークアイテムでは落ち着いたダークカラーなどがラインアップ。うるおいに満ちたツヤ肌に、ドラマティックなメークで秋を魅了して！

撮影／塚田栄一　デザイン／羽田善子　文／井上絵里奈　構成／PRIMADONNA

メークアップ　スキンケア　ボディケア　ヘアケア　フレグランス　キット・ツール　TRY! ⇦このマークがついている商品はP.284～でお試しリポートしています。

25 fri.

ロンドンの輝きを纏って



シャネル

(右) ロンドン マッドネス パーリー パナー￥8,400 (数量限定)
(左) ヴェルニ　エンスージアスト ￥3,045 (数量限定)

→ロンドンのオックスフォード通りに、メークアップストゥディオがオープンしたことを記念した限定コレクション。ロンドンからインスピレーションを受けて作られた、きらめくフェースパウダーに、ピュアな赤が新鮮なネイル。

※CHANEL AOYAMA先行限定発売（10/16～MAKE UP STUDIOでも限定発売）

26 sat.

肌思いのシンプルスキンケア



素肌生活

(右) 美容液ミルク　100㎖ ￥1,890
(右中) 温泉化粧水　170㎖ ￥1,575
(左中) 洗顔パウダー　60g ￥1,575
(左) ジェルクレンジング　180㎖ ￥1,680

←素肌力をアップさせる新スキンケア。界面活性剤・防腐剤フリーで、温泉水を使用するなど肌を優しくうるおす。
問 フィッツコーポレーション

27 sun.

28 mon.

内側からふっくらさせてキメ肌をキープ



アンプルール　ラグジュアリー・デ・エイジ
(右) リフティングローション プラス　120㎖ ￥6,300
(左) リフティングクリーム プラス　30g ￥12,600

→緩んだ毛穴を、内側からふっくらキメ肌に導くスキンケア。〝トレハロース〟配合のローションが、しっとり肌を長時間キープし、〝アルガンオイル〟配合のクリームで、肌ダメージを守りながらハリを高めて。

29 tue.

30 wed.

夢中にさせるムスクの芳香



ナルシソ ロドリゲス

(右) フォーハー　ムスク コレクション オードパルファム インテンス スプレー　50㎖ ￥12,075 (数量限定)
(左) フォーヒム　ムスクコレクション オードパルファム スプレー　50㎖ ￥8,925 (数量限定)

←ピュアなムスクのペアフレグランス。「フォーハー」は〝イランイラン〟や〝ジャスミン〟などのフローラルな香り、「フォーヒム」は〝アイリス〟や〝ピンクベリー〟など。問 わかば

※発売日は輸入状況によって変更になる場合もあります。

10/1 thu.

エイジングの要因から24時間継続して肌を守る



ラ・プレリー

(右) AGデイクリーム　SPF30・PA++ 50㎖ ￥26,250
(左) AGナイトクリーム 50㎖ ￥26,250

→たんぱく質を変性させ、エイジングを加速させるさまざまな環境ストレスをケアするクリームが新登場！紫外線や外的刺激から守る日中用、肌内部のダメージをケアする夜用の2種。

9/23 wed.

ふっくら&すっきりアイに



アユーラ

アユーラ センシエンス バイタラクティブアイポット (医薬部外品・陶磁器製アイスプーン付) 30g ￥10,500

〝欝根参（うこんさん）エキス〟を配合した美白アイクリーム。週1～2回、陶磁器製アイスプーンを使用した美容道を行うことで、目元の血行促進効果がUP！　生き生きとしたすっきりアイに。

24 thu.

素肌をクリアに保つ角質ケア



クリニーク　3ステップ スターターズ セット　￥3,885～

「洗う・除く・潤す」の3ステップの体験セット。くすみやザラつき、古い角質をオフする「クラリファイリング ローション」の現品に、ミニサイズの固形ソープ、乳液、角質ケア美容液、ミスト、コットンに、オリジナルポーチつき。

しっとりうるおいボディ



ニュートロジーナ®　ノルウェー フォーミュラ エブリデイ リペア ボディ クリーム 200㎖ ￥1,380 (編集部調べ)

→極寒の地で知られるノルウェーの人々のために開発された、保湿力の高いボディクリーム。乾燥肌を、柔らかくしなやかに仕上げる。問 ジョンソン・エンド・ジョンソン

25 fri.

秋は立体感のあるメリハリ目元に挑戦



クラランス

(右) アイブロウ マルチパレット プロ ￥6,825
(中) アイ パーフェクター　￥4,725
(左) マスカラ ワンダー パーフェクト 全3色 ￥4,200

←3Dアイが簡単に。3色のアイブロウカラー&アイブロウワックス&ベージュピンクのアイシャドウがセットされたパレット、まぶたのくすみを補整するパーフェクター、植物由来のマスカラが登場。

心と体を解きほぐす至福ケア



ザ・ボディショップ　スパウィズダム ポリネシア
(右) シャワージェル 250㎖ ￥1,890
(右中) モノイ オイル 150㎖ ￥2,625
モロッコ
(左中) フィニッシング ミスト　100㎖ ￥2,100
(左) ボディスフレ 200㎖ ￥2,940

↑ボディケア「スパウィズダム」が進化して登場。〝アフリカ〟〝ポリネシア〟〝モロッコ〟の伝統の美容法やスパの文化・原料を生かした新シリーズを楽しんで。

肌の奥から生き生き肌へよみがえる



クラランス

マルチ アクティブ リニューアル セラム　30㎖ ￥8,925

←くすみ、小ジワなど、初期老化を感じる肌にアプローチする美容液。コラーゲン生成を促進し、ハリや弾力をアップする〝フィトスフィンゴシン〟を配合することで、[illegible]。

1 thu.

きめ細かな泡でふんわり洗う

アナ スイ

(右) ヘアー バンドG ¥1,575
(左) フォーミング モイスチュア ウォッシュ 150㎖ ¥2,940

→弾力のある泡で洗うムースタイプの洗顔料が新登場。〝ローズヒップ油〟を配合し、うるおいを保ちながら、しなやかに整える。限定デザイン＆カラーのヘアーバンドもキュート。



女性の幸福を願うイベント

ボビイ ブラウン

2009 ピンク リボン コレクション ¥6,825（数量限定）

←「乳がん早期発見啓発キャンペーン」期間中の限定コレクション。ピンクリボンのマークが入った特別パッケージの「クリーミー リップ カラー」の限定色と、限定アイテム「グリッター リップバーム」をセットに。



瞬時に疲れを一掃！

シュウ ウエムラ

アミノマッサージ オイル フォーム 70g ¥4,725

→濃密な泡がオイルへと変わるユニークなムース状マッサージオイルが登場！ マッサージすることで血行を促進し、肌を活性化して明るさと輝きを引き出す。



TRY!



上質なザクロの栄養をボディに

ヴェレダ ざくろ

(右) クリーミーボディウォッシュ 200㎖ ¥2,940
(中) ハンドクリーム 50㎖ ¥2,625
(左) オイル 100㎖ ¥4,725

↑肌の再生を促し、アンチエイジング効果をもつ〝ザクロ種子エキス〟を配合したボディケアの新シリーズ。なめらかに洗い上げるボディウォッシュ、肌に溶け込むハンドクリーム、ツヤ肌に導くオイルの3品。

キラキラの輝きをちりばめて

ちふれ化粧品

(右) 口紅 104 ¥630（ケース込み）
(中) リップ ジェル 105 ¥630
(左) アイ カラー 31 ¥378

→色と光を楽しむ、シャイニングパール配合のメークアイテム。薄づき口紅に、微細パール入りリップジェル、女性らしいパープルのアイシャドウなど。





肌細胞に働きかけて強くコラーゲンを作る

Jino **アミノリンクルエッセンス エクストラ 15g ¥4,725**

←シワやたるみに働きかける美容液がリニューアル。強いコラーゲン組織を作るために欠かせない〝ビタミンC〟を細胞内にさらに多く届ける〝持続型ビタミンC〟配合。

ギフトにも最適♡

ハウス オブ ローゼ **クラシック プー**

(右) ボディ スムーザー HL 570g ¥2,100（数量限定）
(左) ボディクリームPC 100g ¥1,575



↑肌に優しいボディケアシリーズ「クラシック プー」がリニューアル。〝ハニーレモネード〟＆〝ピーチコンポート〟のおいしい香りに包まれて。



上質オイルでキレイな指先

uka

uka ネイルオイル 全5本セット ¥14,700

←オーガニック素材を使用した、爪と爪周りの乾燥を防ぐネイルオイル。香りや使用感の違う5本を、シーンや気分で使い分けたい！



2009 ピンクリボン キャンペーン イベント

世界中で実施される「乳がん早期発見啓発キャンペーン」。今年もそのイベントが東京で10月1日に開催。東京タワーがピンクにライトアップされる。会場の丸ビル「マルキューブ」と東京タワーでは、自己検診方法の説明や、メッセージリレーに参加して記念品をもらえる。気軽に立ち寄って認識を高めよう。詳しくはwww.bacp.jp

Photo by 白岡直子





エスティ ローダー グループのキャンペーン支援製品。人気の乳液に、ピンクリボンのチャームつき。クリニーク ドラマティカリー ディファレント モイスチャライジングローション125㎖ ¥6,825

1 thu.

自分色を見つけて♡

シュウ ウエムラ

(右) プレスド アイシャドー 新22色（うち7色はアーティストカラー） ¥2,415
(左) ペインティング ライナー 新2色 ¥2,730



TRY!

↑この秋は、豊富な色バリエのアイカラーで個性をアピール！ クリアな発色と、なめらかな質感の単色アイシャドウに、ビビッドな発色で、ロングラスティング効果のアイライナーが登場。



これひとつでスキンケアは安心

アナ スイ

モイスチュアライジング トライアル キット I ¥2,940

←スキンケアの定番3品を限定キットに。するりとオフするクレンジングオイルに、高い保湿効果でしっとり肌にするローション、セラムのミニチュアサイズがイン。オリジナルポーチもキュート。

上質なアロマの香りで癒しのひとときを

HARNN

エッセンスオブザイーストコレクション
(上) アロマティックキャンドル 135g ¥4,620
(下) アロマティックインゴッド 150g ¥5,040

→タイのラグジュアリーホームスパブランドから、アロマの香りの2品が登場。植物性のロウから作られたキャンドルと、室内などに置いて香りを楽しむインゴッド。問グリーンパーク



毛穴悩みに集中アプローチ

ポアレスラボ

クレシェ ポアモイスチュア ローション PL 150㎖ ¥4,515

←〝開き毛穴〟をケアする保湿タイプのローション。乾燥により固くなってしまった毛穴を柔らかくし、ふっくら透明感のある肌に。しっとりなのにベタつかない使い心地も◎。



心もうるおうハーブの香り

クナイプジャパン

(右) ボディ ローション 全2種 200㎖ ¥2,520
(中) ボディ オイル 全3種 100㎖ ¥2,520
(左) フットバスソルト 500g ¥1,575

→ハーブなどの植物由来成分を使用した、ドイツ発の「クナイプ®」からボディケアが登場。〝ビタミンA・E〟を配合したボディローションやボディオイルに、すっきりした香りのフットバスソルトなど。



美容効果の高い高級素材を贅沢配合

ルーツー

ビューティードリンクプレミアム 20㎖×30本入り ¥13,650

←ツバメの巣や、白キクラゲヒアルロン酸などの美容成分を凝縮した美容ドリンクがパワーアップして登場。肌のうるおい＆弾力が格段にUP♪ 問ティ・ティ・エヌ



高いうるおいで健やか肌

ちふれ化粧品

ボラージ クリーム（医薬部外品） 80g ¥1,050

→かゆみのある乾燥肌にも、全身にも使える弱酸性・無香料・無着色のクリーム。皮膚保護成分の〝ボラージオイル〟が配合され、しっとりとした、なめらかな肌に整える。





エネルギッシュに今を楽しむ！

アナ スイ **ロック・ミー！ オー ドゥ トワレ 75㎖ ¥9,450**

←楽しい時間を過ごすのが大好きな女のコのために、自由に自分を表現したくなるようなフレグランスが誕生！ 〝洋梨〟や〝グリーン・オレンジ〟が香るフローラル・フルーティが心地いい。

人気ハイライターの限定キット！

イヴ・サンローラン・ボーテ
ラディアント タッチ スターター キット ¥6,150
→大人気のハイライター「ラディアント タッチ」のキットがお目見え。現品のほか、ミニサイズのバーム状クレンジング＆メークアップベースがペンシルケースにイン。





TRY! 使うほどに美しく、魅了する口元に

パルファン・クリスチャン・ディオール
ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュ SPF20 全6色 ¥4,725
←20%がスキンケア成分でできている、贅沢なリップスティックが誕生！〝ヒアルロン酸〟や〝マンゴバター〟など、濃縮された独自の美容液成分を配合し、ハリ、弾力のある理想の唇に仕上げる。

印象的な魅惑アイ

エスティ ローダー
ピュア カラー アイシャドウ 新10色 ¥3,150（数量限定）
→艶やかなメタリックカラーの単色アイシャドウから限定色が登場。肌なじみのいいクリアな発色で、色もちを長時間キープする。キラキラと輝く数種のパールが、目元を華やかに彩る。





TRY! 風味豊かなバニラの優しい香り

ジョー マローン **バニラ＆アニス コロン 100㎖ ¥14,700**
←マダガスカルに咲く〝バニラオーキッド〟を使用したフレグランス。〝ベルガモット〟や〝ホワイトアンバー〟などとともにフレッシュに香り、ほかの香りとの重ねづけで、変化も楽しめる。

フレッシュジャスミンの香りに癒されて

RMK
マッサージバーム（スポンジミトン付）30g ¥3,990
→くすみやむくみをオフし、ハリと透明感を引き出すマッサージバーム。天然植物性オイルを配合したなめらかなオイルで、生き生きとした元気肌に。



革新的なトルネード効果で新感覚のまつげを

パルファム ジバンシイ
フェノメン・アイズ・エクステンション 全4色（うち2色限定）¥4,410
←〝長さ〟〝パノラマ効果〟〝速乾性〟の機能をプラスした新バージョンが誕生！ 球体ブラシがしっかりまつげに絡みつき、ぐっと長さを強調して魅惑的なまつげに仕上げる。



海の力で活力あふれる肌

ドゥ・ラ・メール
ザ・ハイドレイティング フェイシャル（マスク上下6セット入り）¥36,750
↓健康的なツヤのあるうるおい肌に導くマスク。〝アスコフィラム ノドスムエキス〟などの海洋由来成分を配合し、ハリのある透明感を引き出す。後肌はなめらかリッチ。

TRY!





手元、口元を香り豊かにケア

ジョー マローン
（右）E ナリッシング ハンド トリートメント 100㎖ ¥7,350
（左）E リップ コンディショナー 15㎖ ¥4,200
←自然原料を用いて作られたハンド＆リップケア。保湿しふっくらとした手肌に導くハンドトリートメントに、みずみずしい柔らかな唇にするリップケアで冬仕度万全！

2 fri.

光を操る艶やかなパーフェクトスキンを実現

シャネル
（右）コレクトゥール ペルフェクシオン 全3色 ¥4,200
（左）ヴィタルミエール エクラ コンパクト SPF10・PA++ 全8色 ¥7,875
TRY!
→理想肌を作るベースアイテムが登場！ 肌表面で光をコントロールしながら、うるおいを与えるブラシつきのファンデーションと、汗や水に強く、くずれにくいコンシーラーでツヤ美肌に。





深く濃い黒で力強い眼差しに

ヘレナ ルビンスタイン
ラッシュ クイーン フェリン ブラック EX WP 全2色 ¥4,410（数量限定）
←ボリューム＆黒さはそのままに、まつげを根元からキャッチする新型ブラシを採用。濃厚な黒の色素が目元に深みを与え、まつげ1本1本を主張し魅惑アイに変身。

眠りの間に肌力を支える

オリジンズ
DU オーバーナイト マスク 100㎖ ¥4,725 TRY!
→睡眠中の肌の活動をサポートする夜用保湿マスク。水分の蒸散を防ぐ〝オレンジピールワックス〟やうるおいを与える〝アロエ〟の植物のパワーで、健やかな肌に。





TRY! 透明感の高いもっちり肌に

ソニア リキエル
イドラ プルミエール エクセラン 80㎖ ¥5,250
←洗顔後、角質層にうるおいを与えて柔らかくし、肌環境を整えるスキンケアベースが新登場。その後に使うスキンケアの浸透をよくし、肌の水分キープ力UPが！

秋を彩る艶めきリップ

ランコム
（右）ラプソリュ ルージュ 新3色（うち1色限定）¥4,200
（左）カラー フィーバー デューイー シャイン 新4色（うち2色限定）¥3,780
（手前）コントゥール プロ 319 ¥2,940
→充実のリップアイテムでエレガントな女性を演出！ 繊細なローズの色彩にこだわった「ラプソリュ ルージュ」に、みずみずしく輝く「カラー フィーバー デューイーシャイン」、なめらかなリップライナーなど。



魅惑の香りは〝恋の媚薬〟

ゲラン **イディール 50㎖ ¥11,865**
TRY!
←ゲランの5代目となる調香師が就任して手がけた初のフレグランス。最高級のブルガリアンローズを使用したシプレー フローラル調の愛が深まる香り。



ジュエリーのような輝きを

イヴ・サンローラン・ボーテ
ゴールデン グロス 新6色（うち5色限定）¥3,465
→ミラーのように光を反射する、〝24カラットゴールド〟を配合したグロス。新色の「ゴールデンベージュ」以外は、アジアだけの限定色！



うるおいケアを取り入れて



ポール＆ジョー
（右）クレンジング ミルクN 250㎖ ¥3,675
（右中）トリートメント ピール オフ マスク 120g ¥5,250
（左中）モイスチャライジング ミストN 60g ¥2,310
（左）モイスチュア リップ トリートメント 3.2g ¥2,100
←これからの季節のケアにぴったりの新スキンケア。〝シアーバター〟を配合のクレンジングに、引き締めながら保湿するマスク、日中の乾燥を素早くうるおすミスト、ふっくらなめらかな唇に整えるリップケア。

9 fri.

使うほどに感じる端正な肌

カネボウ化粧品
インプレス IC リバイタライジングクリーム エナジション（医薬部外品）30g ¥21,000

→ハリと弾力を引き出し、若々しい肌へと呼び覚ますクリーム。マッサージをプラスすれば血流を促進させ代謝がアップ。さらに、たっぷりのうるおいできめ細かな肌を体感。



ガーリィ気分を盛り上げる♡

ジルスチュアート
（上）ヴィンテージジュエル コンパクトミラー ¥5,250（数量限定）
（手前）ダイアモンドデュウ リップカラー 全2色 ¥6,300（数量限定）

←ジルスチュアート ビューティ誕生5周年を記念したアイテムはまるで宝石のよう！ 大小50個ものラインストーンが光を放つミラーに、〝クリスタルダイアモンドパール〟がきらめくリップカラー。



輝きのある若々しさを

クラランス スープラ
（右）ローション 125ml ¥8,400
（中）インテンシヴ マスク 73g ¥9,975
（左）ファンデーション 30ml ¥9,450

↘年齢を重ねた肌に、若々しさをもたらす「スープラ」から新3品が登場。肌を素早く活性化させる化粧水、〝栄養・うるおい・輝き〟を与えるマスク、リフトアップ効果のあるファンデーション。

濃密なうるおい力

ロレアル パリ
リバイタリフト クリーム ファンデーション SPF20・PA++ 全4色 ¥2,940

←エイジングの悩みに対応したクリームファンデーション。コラーゲン生成をサポートしつつ、24時間持続する高い保湿力で肌を守る。





10 sat.

TRY!

髪の内外から傷みにアプローチ

花王
アジエンス カスタマイズトリートメント
（右）硬い髪用 180g ¥1,180（編集部調べ）
（左）弱った毛先用 100g ¥1,180（編集部調べ）

←ベーシックケアに加えて使うトリートメント。東洋人の髪質に合わせた補修技術で、弾力としなやかさをもつ髪質に導く。硬くゴワつく髪をほぐす「硬い髪用」、枝毛や切れ毛のある傷んだ髪を内部繊維までケアする「弱った毛先用」など。

11 sun. 12 mon. 13 tue.



14 wed.

スペシャルな輝きのシルバーボトル！

マーク ジェイコブス
マーク ジェイコブス デイジー オードパルファム シルバーエディション 100ml ¥11,550（数量限定）

→人気フレグランス「デイジー」が、リッチなシルバーボトルバージョンで登場。ワイルドストロベリーなどが香る。問コティ・プレステージ・ジャパン



喜びあふれる幸せな香り

ランバン
エクラ・ドゥ・アルページュ リミティッド エディション オードパルファム 50ml ¥7,770（数量限定）

←音楽愛好家だった「ジャンヌ・ランバン」への追憶と、クチュールコレクションからインスパイアされたフレグランス。ピンクグレープフルーツから、ローズ、ジャスミンにスイッチ。問ブルーベル・ジャパン



2 fri.

霊芝（れいし）エキスで極上ケアを

イヴ・サンローラン・ボーテ
タンマジュールアイズコフレ ¥18,900（数量限定）

→長寿で知られる〝霊芝〟のパワーを結集した「タン マジュール」のコフレ。シワ・小ジワに働くアイクリームの現品に、デラックスサンプルサイズのローション、セラム、クリーム。シートマスク1枚がセット。



仕上がりを高める2アイテム

ポーラ ドルフ
（右）ブロー デュエット N 全3種 ¥3,360
（左）パーフェクト プライマー N 全2種 ¥3,990

←N.Y.発「ポーラドルフ」から、種の新アイテムが登場。色落ち防ぐ専用下地つきの2色入りアブロウに、肌を整えて透明感をップさせるメーク下地。問ウト



3 sat.

肌内部の〝抗糖化〟を実現

TRY!

ポーラ B.A ザ クリーム（医薬部外品）30g ¥33,600

→肌内のたんぱく質と糖が結びつき、肌老化を進めてしまう〝糖化〟をケアするクリーム。独自成分〝YACエキス〟配合で、しっとりうるおうハリ肌へ。

4 sun.



5 mon.

見た目年齢を変える

石澤研究所 エクサ
（右）コラーゲン化粧水 120ml ¥2,415
（中）コラーゲンクリーム 30g ¥2,940
（左）コラーゲン美容液EX 40ml ¥3,990

←たるみや、表情ラインの緩みに着目した新スキンケアライン。2種のコラーゲンを配合し、肌を内側からふっくら整える。化粧水はマストで使用し、悩みに合わせてクリーム、美容液をプラスして。



6 tue.

7 wed.

斬新なボトルに注目！

カルバン クライン
（右）カルバン クライン シーケーワン オードトワレ 'we are one' コレクターズボトル（mp3用スピーカー付）100ml ¥8,085（数量限定）
（左）カルバン クライン シーケービー オードトワレ 'we are one' コレクターズボトル（mp3用スピーカー付）100ml ¥8,085（数量限定）

↑コレクターズボトルにスピカーをセットした限定品。シーシトラスの「ワン」か、トックムスクの「ビー」を選択。コティ・プレステージ・ジャパ



うるおいとハリの大人ツヤ肌へ

カネボウ化粧品
キッカ ブリスフルナイトアンドデイ エッセンス 30ml ¥12,600

←濃密なうるおいで保湿し、ハリのあるもち肌に導く美容液。〝CHコンプレッソ〟配合でうるおいを与え、ツヤ肌に。ローズオブサフランの香りが心地よく、とろけるように肌になじむテクスチャーも◎。



個性豊かな5つの香りから理想形を選ん

D&G
（右）D&G1ールバトラー オードトワレ 100ml ¥9,345
（右中）D&G3ーランペラトリス オードトワレ 100ml ¥9,345
（中）D&G6ーラムルー オードトワレ 100ml ¥9,345
（左中）D&G10ーラ ルー デュ ラ フォルチュン オードトワレ 100ml ¥9,345
（左）D&G18ーラ リュン オードトワレ 100ml ¥9,345

↑「自分がなりたいと思う自分」表す5種のフレグランスが誕生。ュベローズや、ホワイトフローラなど。問ブルーベル・ジャパン



8 thu.

艶やかな輝きを

ロクシタン
イモーテル
（右）ディヴァインクリーム 50ml ¥15,75
（左）モーニングフレッシュ ファンデーショ SPF27・PA++ ¥5,775（ケース込み）

←フリーラジカルから肌を守り、ハリとツを与える「イモーテル」から2品が登場。を引き締めてすっきりラインに導くクリーと、明るいツヤ肌にするファンデーション



16 fri.

キメやハリ、肌密度UP



ゲラン
オーキデ アンペリアル
(右) マスク 75㎖ ¥45,675
(左) ネック&デコルテクリーム 75㎖ ¥45,675

→あらゆるエイジングに対応する「オーキデ アンペリアル」から、極上の2品が誕生。瞬時にエネルギーを与えるマスクに、艶やかに引き締まったネック&デコルテに導くクリーム。

感じる表皮の衰えも、ダイレクトにケア



リサージ **リサージ ボーテ**
(右) サーキュリペアクリーム (医薬部外品) 30g ¥21,000
(左) サーキュリーミルク (医薬部外品) 100㎖ ¥8,400

←低下した肌内部のコラーゲンの修復をするとともに、肌表面も集中的にケアする新アイテム。美白しながら、ハリのあるなめらかな肌にするクリームと、キメを整わせ柔かくするまろやかな乳液の2品。

好みの仕上がりを自在に

コスメデコルテ
マキエクスペール
(右) テクスチューナー 30g ¥3,150
(左) カバリング メイクアップ ファンデーション 25g 全10色 ¥5,250



→好きな肌色や質感を、思いのままに楽しめる新ベースアイテムが誕生！質感とカバー力をコントロールする化粧下地や、うるおうハリ肌に仕上げるファンデーションなど。

見違えるほどに美しい顔だちへ

TRY!

ランコム
(右) タン レネルジー リフト R.A.R.E. SPF20 30㎖ 全6色 ¥8,400
レネルジー モーフォリフト R.A.R.E.
(右中) ネッククリーム 51g ¥10,500
(左中) ニュイ 48g ¥13,650
(左) コントゥール 25㎖ ¥10,500



←「レネルジー」から待望の新製品。若々しいツヤをもたらすファンデーションに、なめらかなハリが出るネッククリーム、翌朝、肌の弾力が違う夜用クリーム、引き締まった顔だちにする美容液。

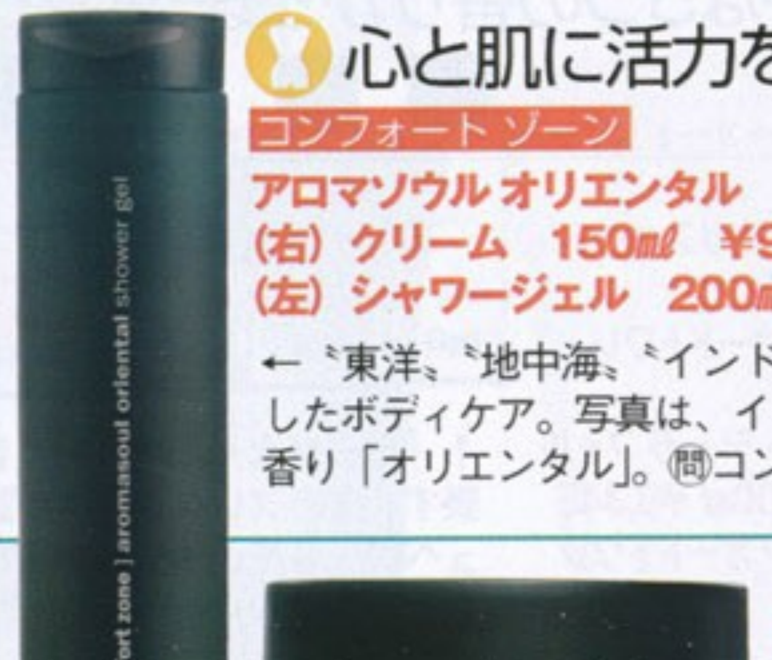
ハリ・ツヤ・弾力を手に入れる

カネボウ化粧品 **ドルティア**
(右) ハイドロポリッシュブライトナー (n) 100㎖ ¥4,200
(右中) ハイドロサーバー (n) 全3種 140㎖ ¥4,410
(左中) ハイドロサーバーエマルジョン (n) 全3種 100㎖ ¥5,250
(左) セルバイタライジングクリーム (医薬部外品) 20g ¥8,400



→上質なハリのある肌に導くスキンケアライン。くすみを優しくオフする柔軟化粧水に、優れた浸透力で素早くうるおす化粧水、うるおいをキープする乳液、活力を与えるリッチな感触のクリームなど。

心と肌に活力を与える至福ボディケア



コンフォート ゾーン
アロマソウル オリエンタル
(右) クリーム 150㎖ ¥9,975
(左) シャワージェル 200㎖ ¥4,725

←〝東洋〟〝地中海〟〝インド〟〝アラビア〟の4つの大地をイメージしたボディケア。写真は、イランイランやローズなどの甘く官能的な香り「オリエンタル」。問コンフォート ジャパン

17 sat.

24時間、素肌への優しさを持続



24h cosme **24h ファンデーション SPF15・PA++ 全3色 ¥4,980**

→天然のスキンケア成分で作られたパウダーファンデーション。24時間つけていても肌に負担なく使用できる。適度なカバー力でくずれもキープできる。

15 thu.

ミステリアスな魅力で



M・A・C
(右) スカルプト アンド シェイプ パウダー 全2色 ¥3,885 (数量限定)
(中) ミネラライズ アイシャドウ 全4色 ¥2,940 (数量限定)
(左) グリースペイント スティック 全3色 ¥2,940 (数量限定)

→この秋はドラマティックな大人のメークアップを！ シェイプ パウダーで立体感のある肌に仕上げたら、パールの効いたブラックアイシャドウ、なめらかで強い発色のスティックタイプのアイカラーでセクシーに決めて。

健康的な美肌に導く

TRY!



クリニーク **ユース サージ ナイト**
(右) DC 28g ¥6,300
(左) VD/D 29g ¥6,300

←肌が再生する夜間に、皮膚の自己複製システムをサポートする夜用クリーム。長寿遺伝子〝サーチュイン〟活性化して、健やかに機能するよう導く。肌の乾燥状態から選べる2種。

悩める大人ニキビを美白効果でクリアに

エテュセ **薬用アクネ**
(右) ホワイトシューター (医薬部外品) 170㎖ ¥2,940
(左) ホワイトセラム (医薬部外品) 15㎖ ¥3,675



→大人ニキビを透明感のある肌へと導く美白アイテムが登場。角層のバリア機能も高める化粧水と、ニキビ跡を集中ケアする美容液の2種。

唇を守りながら美しい口元を演出



クリニーク
リップ カラー スムージー C 全6色 ¥2,625

←スキンケア成分を配合した、とろける質感のリキッド状リップカラー。フルーツ由来の成分や抗酸化成分を配合し、唇を保護する。ジューシーなリップをお試しあれ！

心惹かれる優雅な香り

ラルチザン パフューム
ハバナ バニーユ 100㎖ ¥24,150



→キューバの首都ハバナを表現した神秘的でスパイシーな香りのフレグランス。バニラとラム酒が解け合った甘美な香りを楽しんで。
※伊勢丹店・表参道本店先行発売 (11/4～全国発売)

16 fri.

ピンと感じるハリ・弾力を



カネボウ化粧品
トワニー エスティチュード コラゲリズム
(右) ローション (医薬部外品) 全2種 180㎖ ¥5,250
(右中) エマルジョン (医薬部外品) 全2種 100㎖ ¥6,300
(左中) クリーム (医薬部外品) 30g ¥10,500
(左) アイスムージングセラム 15g ¥5,250

↑コラーゲンに着目し、豊かなハリのあるツヤ肌に導くスキンケアライン。うるおいと弾力を与えるローションや乳液、クリーム、目元美容液などがそろう。

上質なヘルシースキンに



レブロン **カラーステイ**
(右) ミネラル ムース メークアップ SPF20 全5色 ¥2,100
(左) ミネラル フィニッシング パウダー 全3色 (うち1色限定) ¥1,890

→16時間美しさが続く、天然ミネラル成分配合のメークアイテム。ややマットでシルキーな質感のファンデーションに、パール感が美しいパウダー。

1日の終わりは至福のクリームを



コーセー **プレディア スパ・エ・メール**
メルティ リラックス クリーム EX 40g ¥8,925

←スパを受けた後のような、艶やかで柔らかな肌に導くクリーム。ミネラル豊富な海由来成分を配合し、きめ細かなふっくらしたハリを与える。リッチな香りで極上のリラックスタイムを。

Catch up

NEW ON SALE

まだまだあります！　発売したての、キレイをサポートするアイテムたち！

check! 1
佐藤製薬
エクセルーラ
(右) パワーローション　150㎖　¥2,940
(右中) デリバリーエッセンス　50㎖　¥3,990
(左中) パワーエマルジョン　120㎖　¥3,150
(左) パワークリーム　40g　¥4,750



→基底膜に着目し、活性化を促しエイジレスな肌へ働きかける新スキンケアライン。〝ディープデリバリーシステム〟を採用し、うるおいを高浸透させ長時間持続させる。



check! 2
LOLLIA
(右) トールパフュームド ルミナリーBE 790g ¥10,500
(中) プティパフュームド ルミナリーIG 290g ¥6,090
(左) オードパルファムBR 103㎖ ¥9,450

←手作業で作られた個性的で愛らしい、アメリカ発のキャンドルやフレグランスをcheck。花園のように広がる香りに癒されて。㊐グローバル プロダクト プランニング

check! 3
パンゲア オーガニックス
バランシングフェイシャルオイル（GP）　30㎖ ¥7,140



→有機栽培された花や植物、果実などを低温圧搾した100%オーガニックオイル。〝ビタミン〟と〝必須脂肪酸〟の相乗効果により、健やかでバランスの整った美肌に導く。㊐アリエルトレーディング



check! 4
ネイチャーズゲート
ベルベットモイスチャー ボディウォッシュ
全4種 532㎖ ¥1,785

←使用感や洗い上がりが心地よい植物由来のボディウォッシュ。ハーバル＆フルーツの香りが、1日の疲れを解きほぐす。㊐アリエルトレーディング

check! 5
シュワルツコフ プロフェッショナル ヘンケルジャパン
エッセンシティ
(右) モイスチャライジング シャンプー　250㎖ ¥2,625
(右中) ブラッシング エリクシア　200㎖ ¥2,625
(左中) ハイドレイティング ペースト　138g ¥3,360
(左) リペア セラム 100㎖ ¥2,205



→自然由来成分を使用したヘアブランド。うるおいを与えるシャンプー、乾燥による広がりを抑えるデイリートリートメント、週1～2回使用のスペシャルパック、ダメージから守るセラムなど。



check! 6
イムダイン
ナトロフォース コラーゲン ベーシック
490㎖ ¥7,245

←素肌力を向上するロングセラーの美容ドリンク。〝大豆ペプチド〟や〝オルチニン〟を新配合し、肌生成に必要なアミノ酸をバランスよく摂取できる。

check! 7
ヴァルモン･ジャパン
AWF サイト コンプレックス
(右) E ファクターⅠ　50g ¥32,550
(中) EJ ファクターⅡ　50g ¥35,700
(左) EJ-D ファクターⅢ　50g ¥38,850



→シワやたるみに効果的なクリーム3種。弾力性をキープする「E ファクターⅠ」、リフティングと引き締め効果の「EJ ファクターⅡ」、肌の乱れを感じる肌に「EJ-D ファクターⅢ」。

18 sun.

引き締まった美肌を実現

アルビオン
コルセス
(右) セラムマスクA（医薬部外品）6枚入り ¥8,400
(左) ネックゾーン トリートメント 120g ¥6,300

→「コルセス」ラインから新2品が仲間入り。〝レチノール〟や〝ビタミンE〟配合のシートマスクと、首周りの筋肉を柔軟＆強化して、脂肪燃焼を促すネッククリームをトライ！





自分へのご褒美に

アルビオン
エクス･ヴィ ザ クリーム　36g ¥63,00

←「アルビオン」の最高級クリームがリニューアルして登場！　素早く浸透し、肌細胞の活性を強力にサポート。内から明るさをもたらし、ハリと弾力をUPする。なめらかな感触のクリームで心地よさを満喫。

19 mon.

憧れのモチ肌に♡

B&Cラボラトリーズ
ラブクローバー　マシュマロフィット クリーム ファンデーション　20g 全3色 ¥2,415



→美容液成分を50%配合したクリームファンデーションが新登場。高保湿力で乾燥から守り、気になる毛穴をカバーする。ホイップしたような軽い感触も◎。

20 tue.



植物の力で成熟肌を目覚めさせる

ベキュア
ホーリープレジャーローション 150㎖ ¥10,500

←エイジングを感じる肌に、総合的にアプローチする化粧水。独自の〝ホーリーバジルエキス〟と、4種の発酵由来成分を配合し、肌感触や保護力を高める。

21 wed.

期間集中の美肌対策！

資生堂
リバイタル グラナス プラチナムシステム ¥26,250



→肌本来の機能を目覚めさせるスキンケアシステム。エッセンス、デークリーム、ナイトクリームに、ゲル（4個）、マスク（4セット）を、2週間集中で使用することで、磨き上げられたようなツルツル肌に。

TRY!



目指すは生き生きとした美顔

資生堂
&フェイス　アートメソッド
(右) クリアリングウォーター EX　150㎖ ¥5,250
(右中) メタボライジングローション EX 200㎖ ¥8,450
(左中) パーリーミルク EX 150㎖ ¥9,450
(左) ポリッシングクロス EXⅡ 60枚入り ¥1,050

←美顔に欠かせない、〝うるおい〟〝ハリ〟〝肌を支える筋肉の働き〟に着目した新スキンケア。肌を柔らかく整えるふき取り化粧水、うるおい＆引き締めの化粧水、ツヤのあるハリを保つ乳液、お手入れを効果UPさせる美容クロスなど。

うるおいバランスを調整

資生堂
エリクシール プリオール 40㎖ ¥4,095（編集部調べ）



→年齢を重ねた肌の、減少した皮脂の分泌量をサポートする美容オイル。皮脂の構成成分に似たオイルが、肌と一体化してなじんで、肌をうるおし明るいツヤをもたらす。



髪のキレイをどこでもサポート

資生堂 **ベネフィーク　クイック ヘアコンシーラー 10㎖ 全3色 ¥1,575（編集部調べ）**

←気になる白髪を、しっかりカバーできるワンタッチ式のスタイリングヘアカラー。毛髪保湿成分の〝ローヤルゼリーエキス〟配合で、適度なツヤを与えて、ふんわりとまとめる。

TRY! <<< このマークがついている商品はP.284～のお試しリポートで紹介しています。
●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302～303ページにあります。
発売日や価格などは変更されることがあります。ご了承ください。

モニタリング編

”キレイの情報丸ごとお届け!“

BITEKI BEAUTY INDEX—2

編集スタッフがお先にチェック!

スキンケア メークアップ ボディケア ヘアケア フレグランス

今月は、肌力を底上げするスキンケアが続々と登場。さらに、「しっとり美人」へと導くメークものやヘアケア、ボディケアも充実。来るべき冬に向け、今から「キレイ支度」を始めましょう!

睡眠中に肌の修復・再生を促す洗い流さない夜用保湿マスク



オリジンズ
DU オーバーナイト マスク　100㎖
¥4,725
〝オレンジピールワックス〟や〝モズク〟〝アロエ〟など植物成分の力でうるおいを包み込み、睡眠中に肌本来の力を発揮しやすい環境へサポート。若々しく健やかな肌へ。(10月2日発売予定)

お試し隊員No.7:深澤 彩



初日
濃厚なクリームのように、しっかりと肌をラッピングしてくれるような安心感のあるテクスチャー。ティッシュオフしてもしっとり。

翌朝
洗顔後すぐの肌がツルッツル! 思わず何度も触ってしまうくらい表面がなめらかに仕上がって、とってもうれしい♪





1週間後
2日に1回のペースで使用。どんどん肌がプルプルに。「美肌は夜作られる」というのは本当だなぁと、改めて実感。

●ここが見どころ効きどころ
「肌の基礎力」の底上げ効果に期待!
植物や自然の力強さが感じられるアイテムが豊富のオリジンズから登場した夜用マスク。オリジンズのスキンケアは毎回確かな手応えを感じられるので、今回も楽しみ。

●総合判定:実力はいかに?
うるおいをしっかり閉じ込める修復サポートマスク
こっくりとしたクリームのような濃厚なマスクは、塗ってそのまま寝てしまえる手軽さがうれしい(シートマスクだと、はがす前につい寝ちゃったりしますよね…)。驚くべきは翌朝の肌感。洗顔後の肌がツルツルとなめらかで、正に「うるおいをひと晩中閉じ込めていました」と肌が主張する感じ。アプリコットやローズの甘い個性的な香りは好みが分かれるかもしれませんが、1度ハマればクセになるはず。毎日使いたいほど大満足です!

「𩮗圧(さじあつ)美容道」で、さらに生き生きとした目元に



アユーラ
アユーラ センシエンス バイタラクティブ アイポット(医薬部外品・陶磁器製アイスプーン付) 30g　¥10,500
ハリ・弾力を高める〝鬱根参エキス〟や乾燥をケアする〝精琥珀エキス〟などを配合した薬用美白アイクリーム。陶磁器製アイスプーンで圧を加えれば、目元の疲れも一掃。(9月23日発売予定)

お試し隊員No.3:野村サチコ



1日め
カスタードを思わせる、コクがあって黄色みを帯びたクリーム。感触がちょうどよく、目の際や小ジワなど細かい部分にもピタッとなじむ。

3日め
朝、メークの前に使用。浸透がイイのでファンデーションがよれることもなく快適。夕方になっても目周りの疲れが気にならない♪





7日め
付属のアイスプーンでマッサージ。目周りのくすみが取れて明るくなった! いつもはガッツリ塗り込むコンシーラーも、少量でOK。

●ここが見どころ効きどころ
アイクリームは感触のよさが大切
目元の乾燥やくすみが一年中気になるので、アイクリームは必需品。朝晩とも使うだけに、保湿力は高くてもベタつかないものが欲しい。その点を厳しくチェックします!

●総合判定:実力はいかに?
使いやすくて癒される。万人向けのアイクリーム
まず感心したのが、絶妙なテクスチャー。みずみずしいというよりはこっくりとした感触。肌にとろけるようになじんで、疲れてショボショボになった目元も、優しく包み込んでくれます。ベタベタしないから、朝晩どちらに使っても大丈夫。陶磁器製のアイスプーンも丸みが絶妙で、目頭のくぼみやこめかみに程よく圧がかかって気持ちイイ! 軽く動かすだけでマッサージできるので、面倒くさがりの私でも、毎日続けて使っています。

リフティングを超えて肌を「リポジション」



ランコム
レネルジー モーフォリフト R.A.R.E.
(右) ニュイ　48g　¥13,650
(中) ネッククリーム　51g　¥10,500
(左) コントゥール　25㎖　¥10,500
睡眠中の肌の修復機能に着目。〝ユーグレナ グラシリス エキス〟と「バイオ-スティミュレイティング テクノロジー」で肌密度がUP。目覚める度に、若々しい肌へ。(10月16日発売予定)

お試し隊員No.2:大塚真里



ナイトクリーム
のびがよくなめらかなクリームなので、ごく少量でも充分。柔らかな膜で包まれているようで、翌朝にはプリッとハリのある肌に。

仕上げ用美容液
クリームの後に使うとサラッとして気持ちイイ。しかもすぐにピンとハリが出る! 片顔で試したら、フェースラインに大きな差が。





ネッククリーム
ピタッと密着力のあるバームのような感触は、正にネックケア向け。浸透感も高く、続けるうちに横ジワが気にならなくなりそう…。

●ここが見どころ効きどころ
「お疲れ肌」をケアする夢のトリオ!
レネルジー モーフォリフトの新製品は、肌再生を促すナイトクリーム、瞬時に肌を引き上げる美容液、忘れてはいけないデコルテケア。強力トリオで年齢も忘れられる!?

●総合判定:実力はいかに?
毎日使うのが楽しみになる感触と効果実感
ナイトクリームで肌の再生機能に働きかけつつ、美容液で瞬時にリフトアップ。そしてデコルテケアは、すぐに服を着られるフィット感の高いテクスチャー…。この3つの組み合わせがイイ! 美容液とデコルテケアで、1回でも顔だちにある程度の若返り感が得られ、さらにナイトクリームを使い続けることで、本格エイジングケアができるのです。美容液を最後に使うとサラッとした感触になるので、クリームが苦手な人にもおすすめ。

お試し隊メンバー



隊員No.1 蒲沼みほ(35) 混合肌
小誌エディター。夏バテでヤセた。ラッキー♪ と思っていたら、既に「食欲の秋」に突入。注意しなくては!



隊員No.2 大塚真里(35) 乾燥肌
小誌エディター。秋冬発売のスキンケアを試す日々。リッチな成分&軽い感触のものが豊富で、うれしい限り♪



隊員No.3 野村サチコ(36) 乾燥肌
ライター。夏から引き続き、就寝時に腹巻きを愛用中。色気はないですが(笑)、翌朝とても体が軽くなります。



隊員No.4 もりたじゅんこ(35) 乾燥肌
ライター。人生初、「ぎっくり首」に…。痛いしむくむし、心も体も絶不調。鍼灸に加え整体通いも始めました(涙)。



隊員No.5 前田海香子(34) 混合肌
美容愛好家。日本女性の美を生かすメークを研究。最大のポイントは陶器のような美肌。やっぱり土台って重要。



隊員No.6 安井千恵(28) 敏感乾燥肌
ライター。歯のクリーニングへ行き、すごく爽快〜〜! 歯は一生ものだし、マメに通って大事にしよっと★



隊員No.7 深澤 彩(27) 混合肌
小誌編集部。がんばって伸ばしていた髪を、先日バッサリ切ってしまいました…。やっぱり短いとラク〜♪



隊員No.8 上紙夏花(32) ノーマル肌
ライター。80'sファッションを取り入れたいと思いつつも、踏み切れない私…。赤リップから挑戦しようかな?

撮影/山路勝巳(人物)、塚田栄一(静物)　イラスト/松井晴美　デザイン/羽田善子　構成/内田淳子(office yamamoto)

健やかで前向きな「ディ-エイジング」な肌へ



クリニーク
ユース サージ ナイト
(右) DC　28g　¥6,300
(左) VD/D　29g　¥6,300
〝サーチュイン活性複合体〟であらゆる老化要因から肌を切り離して代謝エネルギーを再生。肌をダメージから守りながら内側から弾むような肌に導く夜用クリーム。(10月15日発売予定)

お試し隊員No.8：上紙夏花

1日め



化粧水、乳液の後に使用。肌触りはこっくりまろやか。健康で正しい細胞情報を複製してくれるそうなので、念じながら顔にプレス。

2日め



少し乾燥ぎみだった頬も、知らないうちにしっとり。弾力も増してきたみたい。クリームを塗った後のモッチリ感がたまらない！

4日め



欲張って重ね塗りしてみたけれど、ベタつきがなく、肌にベルベットを纏ったような感覚に。ふんわり肌に何度も触れてしまいます。

●ここが見どころ効きどころ
老化要因を摘み取る夜用クリーム
その日に受けたダメージを確実に取り除き、エイジングサインの芽を摘み取るという考え方に頼もしさを感じます。毎日の継続使用が、よい結果を生んでくれそう！

●総合判定：実力はいかに？
〝遺伝子〟がキーワードのクリームは使って納得！
今秋は遺伝子に着目したスキンケアがブーム。コレもサーチュイン遺伝子の最新着眼点を応用しているそう。健康な肌細胞を複製し続けることができれば、若々しい肌でいられるというわけです。そのためには、毎日の継続使用が不可欠。私は「やや乾燥の気になる肌用」(DC)を使いましたが、こっくりとした心地よさは、毎日使い続けようという気になります。遺伝子というと難しく聞こえますが、肌で効果を実感できるクリームです。

引き締まった「美顔」に導く新スキンケア



資生堂
&フェイス　アートメソッド
(右) クリアリングウォーター EX　150㎖　¥5,250
(右中) メタボライジングローション EX 200㎖ ¥8,450
(左中) パーリーミルク EX　全2種　150㎖　¥9,450
(左) ポリッシングクロス EXⅡ　60枚入り　¥1,050
うるおいやハリに加え、筋肉の働きにも着目した新スキンケアライン。効果成分と独自のマッサージにより、加齢や生活習慣の乱れから来る顔の印象の変化をケア。(10月21日発売予定)

お試し隊員No.5：前田海香子

ふき取り化粧水



洗顔後、優しくふき取るとコットンがグレーに！　まだ汚れてたのね〜。スッキリしっとりの使い心地で、健やかで柔らかな肌に。

化粧水



ジェルの1歩手前のようなトロッとした質感。うるおいで満たしながら引き締まった印象に。ハリとうるおいがUPして、美しい光沢も。

乳液(フレッシュ)



パールのような輝きをもった、うるおい肌に。コクがあるのにベタつかず、なめらかな肌に整う。乾燥から来る小ジワにも効果てきめん。

●ここが見どころ効きどころ
加齢とサラバ！　年齢不詳の肌へ!?
筋肉に働きかけて、しなやかなハリをもつ美顔へと導く、資生堂の新スキンケア。美肌を取り戻し、加齢や生活習慣の乱れで起こる「印象変化」までリセットしたい！

●総合判定：実力はいかに？
美は内側から！　外から働き中まで届く美顔メソッド
筋肉の衰えにより、目の下や頬、フェースラインなどに発生する加齢のサイン。老けたかな？　という印象変化をケアしてくれます。刺激の少ないソフトな使い心地が魅力。不要なものをきちんと取り去り、後に続くケアがより効果的に働きかけるように連鎖して肌力をUP。専用クロスでつけることで、マッサージ効果も。内側からしっかりともち上がるように、効果成分をしっかり届けるケアを習慣にして、エイジレスな女性を目指したい！

「抗糖化」で若い肌を目指すエイジングケアクリーム



ポーラ
B.A ザ クリーム（医薬部外品）　30g
¥33,600
肌の「糖化」に着目し、老化物質〝AGEs〟を除去。さらに〝YACエキス〟や〝トウヤクエキス〟が肌の奥深くに浸透して、押し上げられるような弾力と透明感を実現。(10月3日発売予定)

お試し隊員No.1：蒲沼みほ

初日



なめらかで滑るような感触。今の時期は少なめの量で充分ですが、冬だったらたっぷりなじませたいほどのメルティ感と香りのよさ。

3日め



夜は全顔、朝は目&口元だけ、というように朝晩使用。翌朝の肌は確かにハリが増している。キメがギュッと詰まったような手触り。

4日め



さすがに「抗糖化」まではわからないけれど、しっとりするのに重くないし、確かにハリを実感できるので、続けようという気になれる。

●ここが見どころ効きどころ
「抗糖化」の効果に期待！
以前から「抗糖化」という言葉を耳にし、注目していました。どうして対応した製品が出ないんだろう…と思い続けて3年、やっと出てきた大型新人。その効果は？

●総合判定：実力はいかに？
何を使ってもダメ…という人にもぜひおすすめ！
女らしい気持ちになれる使い心地、ハリを実感できる即効性のおかげで、続けようという気になれます。「糖化」は世代が上の人向けかもしれませんが、今までにないアプローチをしているので「高いクリームを使っても効果が実感できない」という人はぜひ試してほしいです。価格も超高すぎ！　というわけでもない。真剣にエイジングと向き合おうとする女性の気持ちをしっかり受け止めて作ってくれたのだという気がします。

大人気ブースター美容液の進化系



ソニア リキエル
イドラ プルミエール エクセラン　80㎖
¥5,250
洗顔後のリセットしたすぐ後の肌に使う〝ンケアベース〟。すみずみまでうるおいを
て肌を柔らかくほぐし、次に使うアイテム
け入れやすい環境に。(10月2日発売予定)

お試し隊員No.6：安井千恵

1日め



ボトルが進化して
シュ式に。ドバッ
すぎないのが使い
い〜♪　さっそく
後すぐに、肌にし
ませるようにON。

3日め



化粧水の浸透度の違いを実感できるから、もはや手放せない！　イドプル後にシートマスクをすると、さらにググングンうるおう気が。

7日め



普段使いのコスメ
も替えず、コレを
後にプラスしてい
けなのに、肌のし
り度が格段にUP!
なりモチモチに。

●ここが見どころ効きどころ
あの伝説のブースターはどう進化した
イドプルといえばブースター美容液の
け的存在。4年ぶりの進化版だけあっ
期待が高まります。どこまで化粧水の
度、うるおい力がUPしているか楽しみ

●総合判定：実力はいかに？
乾かないモチ肌を今まで以上にロングキープ
まず、プッシュ式に変わったところ
いやすい♥　肝心の保湿力も見事に
していました！　従来品と比べると
わかるのですが、化粧水のしみ込み
明らかに違う（コレは発表会の実験
目のあたりにしました）！　あと、
の水分保持システムがきちんと機能
いるからか、肌が乾きにくいんです
の後に使ったコスメの有効成分もき
と肌にとどめておいてくれる感じ。
モチ肌実感、とりこになりそうです。

●このページに掲載している商品は、278〜283ページの「BITEKI BEAUTY INDEX① カレンダー編」でも紹介していま

メークに「創造」を与える 魅力的なカラーたち



シュウ ウエムラ
(右) プレスド アイシャドー　新22色（うち7色はアーティストカラー）　右から／ME 335・M 651・M Purple 776　¥2,415
(左) ペインティング ライナー　新2色 ME BLACK　¥2,730

〝シリコンコーティングパウダー〟などを配合し、クリアな発色を長時間キープするアイシャドウと、クリーミーで描きやすく、長時間にじみにくいアイライナー。（10月1日発売予定）

お試し隊員No.8：上紙夏花



アイライナー
微細ラメの入ったブラックはツヤ感がイイ。毛足が長めの筆は柔らかく、太いラインも描きやすいし、まつげの間もバッチリ埋まる。



アイシャドウ
学生時代、美術の授業で使ったポスターカラーをイメージするほど鮮やかな色合い。マットな質感のものは特にグラデ具合が芸術的。



ME 335
黄みがかったゴールドで、見た目よりも肌になじむ。目元にツヤと立体感も出る！



M purple 776
M 651
鮮やかなパープルとブルーのグラデ。南国を飛び回る鳥のような、エキゾチックな目元に。

●ここが見どころ効きどころ
プロ使用レベルのコスメを求む！
豊富なカラーバリエでいろんな質感がそろう、シュウのアイシャドウ。使い方で変化が楽しめるカラーは、日本女子のメークレベルが上がったことを見越しての発売!?

●総合判定：実力はいかに？
プロになった気分で 絶妙な色合いを楽しめる！
見るだけでも楽しい22色のアイカラーは、つけ心地も耐久性も抜群。ふんわりとフィットして時間がたっても色ぐすみナシ。特にマット系でグラデーションを作ると芸術的な仕上がりに。プロ並みのワザがテクいらずでなせる、面白い質感です。今回使ったパープルは、混ぜても使えて鮮やかさはそのまま。メークの幅がグンと広がります。アイライナーはとにかくなめらか！　筆も柔らかくしなって、目の際もスルスルとラインが描けます。

ディオール初！ 美容液リップスティックが登場



パルファン・クリスチャン・ディオール
ルージュ ディオール セラム ドゥ ルージュ SPF20　全6色　右から／640・710・840　¥4,725

〝ヒアルロン酸〟や〝ビタミンA誘導体〟などの濃厚な美容液成分が、唇の奥深くまで浸透。エレガントに輝く色を纏い、使うごとにハリ・弾力のある美しい唇へ。（10月2日発売予定）

お試し隊員No.3：野村サチコ



640
どんなアイメークにも相性がよさそうな落ち着きのあるピンクベージュ。ナチュラルだけれど、唇にプルンとハリが出てセクシーにも。



クリックすると1回分の適度な量が出る仕組み。細みのスティックで唇の輪郭を縁どるようにした後、中を塗りつぶす。



840
今秋注目のパキッとした赤。美容成分たっぷりなので、塗り心地は超なめらか。時間がたっても色ぐすみなし！



唇の輪郭を縁どるように、エッジを立てて塗った後、1度ティッシュで押さえてから、もう1度たっぷりとON。

●ここが見どころ効きどころ
初の美容液リップに興味津々
美容液成分を従来の10倍も配合したというリップスティック。唇があれやすいので、塗るほどにケアできそうなのはうれしい。とはいえ、発色やもちのよさはどうかな？

●総合判定：実力はいかに？
正に大人の女性のための エレガントな逸品
唇にのせたときの心地よさは、まるで生チョコレートが溶けていくよう。その分リップが柔らかいので、1クリックで適量が出せる点は便利。年齢を重ねると唇がシワっぽくヤセてきてしまい、老けた印象になってしまいますが、このリップは美容液成分が凝縮しているおかげか、つけている間だけでなく、メークオフした後まで唇がふっくらハリが残るのには感動！　赤などの大胆な色も、肌を明るく見せる絶妙な色合いになっています。

進化した光学テクノロジーで、3次元の輝きを肌に



シャネル
(右) コレクトゥール ベルフェクシオン　全3色　¥4,200
(左) ヴィタルミエール エクラ コンパクト SPF10・PA++　全8色　¥7,875

独自の複合成分〝RLD〟が光を拡散して肌に輝きをもたらすファンデーションと、肌にピッタリ密着して、悩みをナチュラルにカバーするコンシーラーがリニューアル。（10月2日発売予定）

お試し隊員No.7：深澤 彩



コンシーラー
スキンケアクリームのようにしっとりとした贅沢なテクスチャー。目元のくまをしっかりカバーして、全然よれないのに感動。



ファンデーション
カバーしたい顔の中心はスポンジで、輪郭や小鼻など細かい部分はブラシで。ふたつを使い分け、ナチュラルでメリハリのある肌感に。



3日め
専用ブラシのみで仕上げてみる。少し固めのブラシは肌にしっかりとパウダーを密着させるので、軽くてもカバー力はバッチリ。

●ここが見どころ効きどころ
〝光〟を操る次世代型ファンデーション
美しい輝きとスキンケア効果で大人気のヴィタルミエールの誕生から、早7年。さらに完璧な肌を求めて進化したという新作の登場に、期待大です！

●総合判定：実力はいかに？
クリームのようにしっとり！ 快適で完璧なツヤ美肌に
まず驚くのは、ファンデーションのしっとり感。パウダリーとは思えないなめらかさで肌に溶け込み、艶やかな質感に。スポンジとブラシ、ふたつのツール力も素晴らしい。コンシーラーは「コレだけでファンデーションはいらないかも!?」と思うくらいカバー力が高く、くまやシミをしっかりカバー。赤みが気になる小鼻にも使いましたが、時間がたっても皮脂くずれも乾燥くずれもなし。「さすが！」とうなってしまう〝女優肌ベースセット〟です。

スパトリートメントのように肌にうるおいと輝きを与える



ドゥ・ラ・メール
ザ・ハイドレイティング フェイシャル（マスク上下6セット入り）　¥36,750

海草発酵成分〝ザ・シー モイスト ファーメント〟がうるおいを、〝アスコフィラム ノドスムエキス〟などの海洋由来成分がハリをUPする、リッチ感あるシートマスク。（10月2日発売予定）

お試し隊員No.4：もりたじゅんこ



装着
洗顔後すぐの肌に、上、下の順で装着。湿布のように厚みのあるコットンマスクなので、目の際やフェースラインにもピタッと密着！



装着8分
下を向いて過ごしてもまったく浮かず。かといって、ムズムズ感もナシ。指定時間の8分を過ぎても、乾燥の心配はなく、しっとりしたまま。

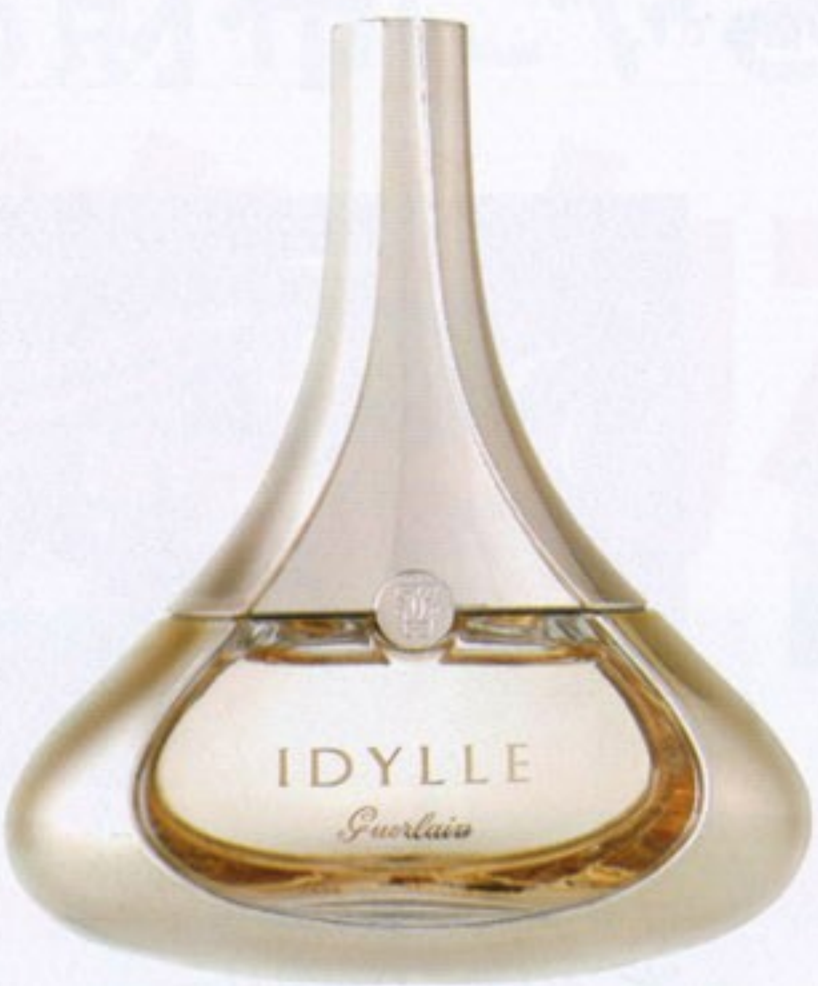


装着後
残ったトリートメント液をパッティングして無駄なくなじませてから、クリームで仕上げ。肌の色ムラが見事に消えて、トーンアップ。

●ここが見どころ効きどころ
絶対イイはず、期待度MAX!!
ドゥ・ラ・メールのクリームといえば、もう9年越しで愛用してる殿堂入りの1品。そのマスクだもの、よくないワケがない!! でも値段にはビックリ。コスパはいかが？

●総合判定：実力はいかに？
「さすがでございます」。ほめ言葉しか見当たらない
マスク素材の上質さや厚み、密着感、心までほぐされるような肌心地と香り…。すべてにおいて極上、何もいうことナシ！　ドゥ・ラ・メール好きなら間違いなく満足できる1品といえましょう。驚いたのは、肌の色ムラまでも改善される美白実感があったこと。ファンデーションを塗った肌より素肌がキレイ、と思えるほどでした。ただ、クリームひと瓶が買えてしまう価格、私にはちょっと雲の上の存在かも。名実ともにザ・セレブな1品！

ゲランフレグランスの新たなる幕開けの香り



ゲラン
イディール 50㎖ ￥11,865

5代め調香師ティエリー・ワッサーにる就任後初のフレグランス。選定されたローズからなるフラワーミストから優しいシプレーへと変化する若々しく親しみやすい香り。(10月2日発売予定)

お試し隊員No.6：安井千恵



朝
つけた瞬間、フローラル系の華やかな香りがフワリ。濃厚というよりも、みずみずしい感じで重たくないのが、正に私好み♥

夜
トワレではなくパルファンなので、夜までしっかりと香りが持続。時間がたつと、シプレー調のしっとりと奥深い香りへと変化。





7日め
「なんの香水をつけてるの？」と、ほかのライターさんに聞かれ、ゲランの新作と答えたら、「意外にカジュアルでイイね」とほめられた。

●ここが見どころ効きどころ
女っぽさ全開の香りなのかな…!?
ゲランのフレグランスといえば、セクシーで濃厚なイメージ（アクア アレゴリアは除く）。今回もパッケージからして、なんだか大人っぽいイメージがしますが…。

●総合判定：実力はいかに？
ロマンチックでライトな香りにホレボレ♥
いい意味で期待を裏切る、フレッシュかつフェミニンな香りに驚き。香調は花々のブーケをイメージしたシプレー フローラルですが、まったく重たさがなく、ブルガリアンローズやホワイトムスクが繊細にブレンドされていて、上品な華やかさを演出してくれます。デイリーに気軽につけられ、清潔感と華やかさがある…、比較的ライトなフレグランスが正に私好み。こんな香りを求めていました♥ コレ、個人的には大ヒットの予感…！

香りのレイヤードで綴る魅力的なバニラの物語



ジョー マローン
バニラ&アニス コロン 100㎖
￥14,700

マダガスカルの地で希少に咲くバニラオーキッドを表現した香り。繊細なバニラオーキッドとプルメリアにクローブなどが加わり、魅惑的なバニラの香りを演出。(10月2日発売予定)

お試し隊員No.5：前田海香子



トップノート
南国の花のような、フレッシュかつ印象的な香り。華やかさと甘さにあふれつつ、ナチュラルでスパイシー。万人ウケしそう♥

ミドル～ラストノート
主張あるボリューミーな花を連想させる、グッと落ち着きを放った大人の香り。こぼれそうに咲き誇る花のような、たおやかな芳香。





ほかの香りとの相性
ほかとミックスして新しい香りを作り出せるのも、ジョー マローンの魅力。どんな香りともぶつかることのないバランス感もGOOD！

●ここが見どころ効きどころ
幻の花の甘い香りで、「私」を表現！
半日ほどしか花を咲かせないという貴重なバニラオーキッドの、儚い一瞬の開花を表現した香り。謎のヴェールに包まれた甘い花々を調香して、私好みの香りを作りたい。

●総合判定：実力はいかに？
艶やかな甘さと魅惑のスパイスで、ランクUP！
ナチュラルでエキゾチック、スイートでスパイシー。女性らしさの表現に欠かせない要素をギュッと凝縮。独自のフィロソフィであるフレグランス コンバイニングで、自分だけの香りを発見する楽しみも♪ さわやかでみずみずしい香りとも相性がよく、グレープフルーツのコロンとの重ねづけもイイ感じ。バニラオーキッドをベースに、甘いスパイシーから官能的なフェミニンまで、小悪魔のように表情を変えるから、永～く愛せそう！

ひとりひとりの髪質研究から生まれた新トリートメント



花王
アジエンス カスタマイズトリートメント
(右) 硬い髪用 180g ￥1,180(編集部調べ)
(左) 弱った毛先用 100g ￥1,180(編集部調べ)

東洋人の髪質研究から生まれた、3種から選べるトリートメント。植物由来の〝エナジーエッセンス〟を贅沢に配合して、髪の内側からしなやかな美しさを引き出す。(10月10日発売予定)

お試し隊員No.1：蒲沼みほ



毛先用
やや固めで毛先にもなじませやすい。レイヤーが入っていてどこからが毛先かわからなかったので、髪の下半分全体になじませました。

柔らかい髪用
細くてフニャっとしている私の髪も、翌朝は適度にふんわり、ボリュームも出て、乾かすだけでスタイリングがキマるように！





翌朝
翌日は毛先もパサつかず、全体的に「ヘタらない、軽いふんわり感」を一日中キープ。ヘアケアものでは久々の感動でした！

●ここが見どころ効きどころ
花王のヘアケアの技術力に期待
花王の技術力は、アイテムを問わず信頼しています。あえて「悩み別に作った」というこの3品の効果がどう違うのか、比べられるなんて本当にうれしい。

●総合判定：実力はいかに？
悩みを確実に絞ってケアできるありそうでなかったアイテム
3種の中から、細毛の私は「柔らかい髪用」と「弱った毛先用」をチョイス。充分に効能効果を実感できました。公明正大に「こういう効果なんです！」と、3種とも区別しているだけあって、期待を裏切りません。ヘアケアものにありがちな「普通のトリートメントと仕上がりが同じ…」と、落胆することはありませんでした。「つけてすぐ洗い流せる」という手軽さも素晴らしい。こんなアイテムを待っていた、という感じ。開発した花王さんに拍手…

ザクロの香りと効果で生命力みなぎる上質な肌



ヴェレダ
ざくろ
(右) クリーミーボディウォッシュ 200㎖ ￥2,
(中) ハンドクリーム 50㎖ ￥2,625
(左) オイル 100㎖ ￥4,725

〝有機ザクロ〟が肌の再生をスムースに整
集中的に栄養を与えるボディケアシリーズ
性の五感に訴えかける、心身から活性され
うな香りもGOOD。(10月1日発売予定)

お試し隊員No.4：もりたじゅん



ボディウォッシュ
顔用ソープのよう
きめ細かいクリー
な泡。泡の弾力で
マッサージも可能
すぎもスピーディ
いやなヌルつきも

オイル
湯上がりのぬれたボディにON。とろみのある重めオイルですが、マッサージしてなじませていくうちに、薄く均一に肌に溶け込んでいく。





ハンドクリーム
塗った10秒後には
コンが打てるほど
ベタつき感がゼロ
れていて、モチッ
た保湿感。甘い香
長時間持続します

●ここが見どころ効きどころ
ザクロの肌再生パワーに期待！
真っ赤なザクロの果実には、肌再生に
かける〝プニカ酸〟がたっぷり入って
のだとか。かかとから指先まで、乾き
た全身の肌に、そのパワーを注入した

●総合判定：実力はいかに？
甘くしっとり。秋の肌へのごちそう
「肌再生」をメインに狙っているだけ
て、ヴェレダのボディシリーズの中
しっとり感が強めな印象。コクのあ
イルは甘いはちみつのようで、ハン
リームも「サラリ」ではなく「もっ
乾燥する秋冬の肌を託すのに充分な
力を感じました。3品の中で特に気
ったのは、ボディウォッシュ。柔ら
泡立ち、適度に甘い上品な香り立ち
ルつきが残らない後肌など、すべて
いて優秀。リピート買いの予定です

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302～303ページにあります。

最新コスメやグッズ、ニューショップなど、旬の話題が続々登場。いち早くチェックして！ 価格は税込み価格です。



東洋のエイジング思想に着目 アユーラの薬用美白アイクリーム

アユーラから、〝アラフォー世代〟に向けた薬用美白アイクリーム「アユーラ センシエンス バイタラクティブアイポット」（¥10,500／医薬部外品）が発売中。こくのあるクリームで肌に一晩中うるおいを与えながら、ふっくらとしたなめらかな肌に導きます。添付のアイスプーンによる〝目元匙圧美容道〟で、さらにいきいきとした目元を引き出します。問アユーラ コミュニケーションスタジオ 0120・090・030



パンテーンで新習慣 お風呂上がりと朝のトリートメント

パンテーンの、ダメージを集中補修する洗い流さないトリートメント「パンテーン エクストラ ダメージケア ディープリペア エッセンス」と、ダメージを補修しながら軽い仕上がりの「シルキー スムースケア シルキースムースエッセンス」が進化して登場。今回セットで20名に。プライバシーはHPへ。㊎〒534-8799 郵便事業 都島支店留 P&G「パンテーン トリートメント プレゼント」BITEKI係 問P&G お客さま相談室☎0120・021・327



新たな苗の葉のみで作る『初摘み「資生堂 長命草」』

資生堂は沖縄県・与那国島の強い紫外線と潮風を受けて育った長命草（ボタンボウフウ）の初摘みを使用した『初摘み「資生堂 長命草」』を限定発売中。沖縄の植物の中でも大変生命力が強いと言われ、古くから美と健康を支える草として大切にされてきた長命草のもつ豊富な栄養成分、ポリフェノール、食物せんい、カルシウム、鉄分などが手軽に摂取できます。タブレット（¥5,250）とドリンク（¥210）を展開。問資生堂お客さま窓口 0120・81・4710



ファンケル 秋の限定メーク 〝ピンクアニバーサリー〟

ファンケルでは、秋の限定メーク〝ピンクアニバーサリー〟（全5品目／6品種）を数量限定発売中。幸福感のあるピンク色をテーマに展開。笑顔あふれる幸せ顔をつくりだすファンケル初のパフ一体型チークカラー「ふんわりチーク」、幸福感ある目元に仕上げる3色入り「カラフルアイカラー」（全2色）ほか、リップカラーと限定グロスルージュをセットした「ビューティリップカラーズ」などを展開。問ファンケル 0120・35・2222



洗練された美の発信地 ポーラ銀座ビルがグランドオープン

ポーラは、創業80周年事業の一環として、ポーラ銀座ビルを10月3日（土）にグランドオープン。地上12階、地下2階建てで、〝ポーラ ザ ビューティ〟の旗艦店や、アートギャラリー施設とともに、銀座初出店のテナント店舗を誘致し、洗練された3つの美である〝美容、美術、美食〟を提供します。これにともない、オープン記念キャンペーンも実施。詳しくはwww.pola.co.jp へ。問ポーラお客さま相談室 0120・117・111



植物の活力をそそぎこむ 〝アウェイク ハーバル バイタライジング〟

アウェイクから、植物のパワーを肌と心にそそぎこむ発想のデイリーエイジングケアシリーズ〝アウェイク ハーバル バイタライジング〟が登場。オーガニック認定アロマ『天然香気成分サイプレスオイル』を全品に配合、さらにポリフェノールを含む2種のハーブ（保湿成分）による美肌効果で生命力あふれる美肌へ導きます。「ハーバル バイタライジング ディープハイドレイター」（¥7,350）などを展開。問アウェイク☎03・3561・6923



神々しいまでの光を放つ素肌へ導く「イモーテル ディヴァインクリーム」

ロクシタン「イモーテル ディヴァインクリーム」（¥15,750）が10月8日（木）より新発売。永遠に咲き続ける花〝イモーテル〟と、女神に捧げられた花〝マートル〟。コルシカ島で咲くふたつの神秘の花の出会いによって生まれた、贅沢なクリームです。イモーテルのハリとマーテルの引き締めによって、神々しいまでの光を放つ素肌に。詳細は www.loccitane.co.jp まで。問ロクシタン ジャポン カスタマーサービス☎03・3234・6940



薬用の豆乳がうるおいのあるふっくら素肌へ 豆乳 薬用スキンケアシリーズ

ダリヤから、豆乳 薬用スキンケアシリーズが登場。エストロゲンに似た働きをするイソフラボンをたっぷり含み、美肌の鍵でありながら年齢とともに減少してしまうエストロゲンとコラーゲンの働きをサポート。肌の内側と外側からしっかりケアします。肌荒れが気になる人でも安心の薬用処方です。「ダリヤ 豆乳 泡洗顔」（¥893）ほか、薬用化粧水（しっとり）、薬用美容水、薬用クリームがそろいます。問ダリヤ☎052・9507711（代）



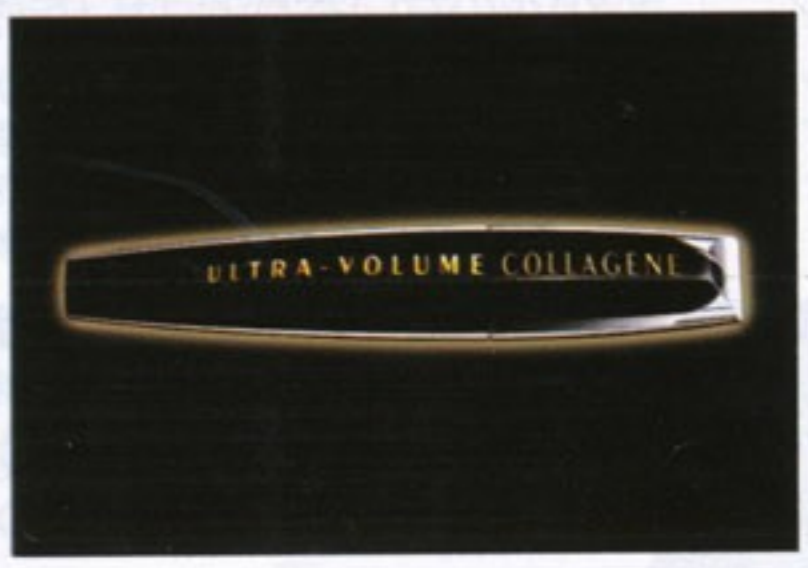
オーピーアイ〝ピンク リボン キャンペーン〟特別限定色「ピンク オブ ハーツ 2009」発売

オーピーアイは、乳がんの早期発見啓発や支援活動をおこなう〝ピンク リボン キャンペーン〟に参加しています。それにともない、今年も特別限定色「ピンク オブ ハーツ 2009」（¥2,100）を10月1日（木）より発売。気持ちが明るくなるかわいいピンク色です。売り上げの一部は、世界最大の乳がん撲滅運動組織である〝スーザン G.コーメン財団〟（www.komen.org）に募金します。問オーピーアイジャパン☎045・222・6570



大胆不敵でワイルドな香り 「アナ スイ ロック・ミー！ オー ドゥ トワレ」

アナ スイのフレグランス第10弾「アナ スイ ロック・ミー！ オー ドゥ トワレ」（30㎖ ¥5,250、50㎖ ¥7,350、75㎖ ¥9,450）が10月1日（木）より登場。憧れのロックスターのように常にエネルギッシュに今を自由に楽しんで、思わず自分らしいビートを表現したくなるフローラル・フルーティの香り。ギターをかたどったボトルなど、遊び心あるアナ スイスタイルのロックンロールを表現しています。問アナ スイ コスメティックス 0120・735・559



目元のインパクトを12倍に高める 「ウルトラ ボリューム コラーゲン」

高機能なマスカラで定評のあるロレアル パリから、ボリューム アップ マスカラ「ウルトラ ボリューム コラーゲン」（¥1,680）が登場。新テクノロジー『ハイドロ コラーゲン コンプレックス』が太さをアップし、『ポリマーネットコーティング』がボリュームを向上、最大12倍（当社比）もインパクトを高めるウルトラボリュームを実感できます。にじみにくく、ダマになりにくい処方です。問ロレアル パリ お客さま相談室☎03・6911・8483



ラ・プレリー エイジングケアコレクション 進む時間と闘う新アイテムが登場

ラ・プレリー エイジングケアコレクションから新アイテムが10月1日（木）登場。幅広いプロテクション作用により、紫外線などのさまざまな環境ストレスや、肌内部で進行する肌ダメージから日中の肌を守る「AG デイクリーム」（SPF30・PA++／¥26,250）、睡眠中に肌のリカバリー能力をサポートし、強靱な肌づくりを目指す「AG ナイトクリーム」（¥26,250）を発売。問ラ・プレリー 0120・223・887

掲載されているプレゼント情報は各提供会社からのご案内です。特に指定のない応募の締め切りは10月22日（当日消印有効）です。応募の際は必要事項（〒・住所・氏名・電話番号）を必ず明記してください。なおご記入いただいた個人情報は応募先の各社が適正管理し、賞品の抽選及び発送のためにのみ利用いたします。この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に当選できません。

美的OLのお弁当見せて&プロのなるほどテクニックを大公開

お財布にやさしくて、キレイになれる！

美的なお弁当生活がブームです！

男子もお弁当を作る時代とはいえ、栄養バランスや見た目の美しさに気を配るあたりはさすが美的ジョシ。これからお弁当生活を始めたいと思っている人はお手本に、既に実践中の人はレパートリーを増やすヒントにしてみて。プロならではのコツも習得したら、作る楽しさが止まらない！

ひとり1品だから続けられる！ 分担制という新スタイルでお弁当生活を満喫中の日本ロレアル同期チームを直撃



ホームパーティでひとり1品もち寄るスタイルをお弁当に応用！

「婚約を機に料理に目覚めました（笑）。料理の腕を上げるためにお弁当を作ろうと思ったんですが、ひとりで食べるのは寂しい。そこで同期を誘ったのがきっかけです」と横田さん。仕事の都合で外食することもあるため、人数は流動的。全員そろうと8人に。「メールで翌日の参加人数を確認し、ごはんorパン、おかず、フルーツ…と誰が何をもってくるかを決めます。おかず担当のときは、夕食を多めに作ればいいので意外とラクですよ」と話す小野さんは、お弁当作りの楽しさに目覚め、ひとりのときもお弁当を作るようになったとか。分担制、ブームになりそうな予感です！

東急ハンズ銀座店に直撃！

大学生も社会人もお弁当を作り始めています

「不況の影響で節約志向が高まり、テレビでお弁当特集が放送され始めた昨年末あたりから、お弁当グッズ売場を拡大。今年3月は、前年比200%アップの売り上げを記録しました。お弁当箱やランチ用バッグは種類が豊富。お気に入りを見つけて形から入る人もいますよ」（東急ハンズ銀座店　三浦光代さん）

美的世代に人気の商品を Pick Up



食べる姿がキレイに見える美的なお箸

お弁当箱にセットされているお箸は、短くて食べにくいのが難点。コンパクトに収納できるこの長めのお箸は、食べる仕草が美しく見えると女性に大人気。ボルダーマイ箸&ケース¥1,575（東急ハンズ銀座店）



熱々ごはんに具をかければどんぶりが完成

具とごはんを別々に入れられる2段設計。普通のお弁当箱にごはんとおかず1品だけだと味気ない[illegible]ど、どんぶり形のお弁当箱なら食欲までアップ[illegible]う。ランチde丼¥1,380（東急ハンズ銀座店



定番おかずは味を変えずに形を変える！

お弁当の定番といえば卵焼き。定番すぎて食べ飽きてしまった人は、電子レンジでハート形の卵焼きが作れるプレートを活用してみてはいか[illegible]星のたまごっ[illegible]（東急ハンズ銀座店）

 撮影／松原敬子、塚田栄一　デザイン／榀野幸子　構成／山崎潤子

おかずは何品？　定番メニューは？　朝作る派？　それとも夜派？　これからお弁当生活を始めようと思っている人は、その中身が気になるもの。そこで、お弁当生活を満喫している6人の先輩たちに、お弁当作りのマイルールを教えてもらいました！

PROFILE



paperboy&co.
webデザイナー
山崎はるなさん
お弁当歴：2年

お弁当作りは〝無理をしないで楽しむ〟がモットー。時間のない日は作らないので、お弁当を作るのは平均週3日。料理好きということもあり、おいしさも追求。フライパンを使う卵焼きやウインナー以外は、夜作る派。



ランコム PR
小野芽以子さん
お弁当歴：1年

ほぼ毎日お弁当。メニューや量によるけれど、夜下準備をして朝作ることが多い。「もともと朝型なので早起きは苦ではありません。お弁当を作り始めてから料理上手の母親に電話する回数が増えました。私のよきアドバイザーです」



味の素
小澤亜希子さん
お弁当歴：2か月

始めたばかりなので、週1〜2回のペースで慣らしているところ。旬の食材が豊富な秋は、週3に増やしていこうと計画中。自社の冷凍食品をアレンジして、より自分好みの1品に仕上げることが目標とか。おかずは夜作る派。

Q1. お弁当を作り始めたきっかけは？

山崎はるなさん
「我が社にスゴ腕の〝弁当男子〟が何人かいるんですが、彼らのブログにアップされているお弁当がおいしそうで。男子に負けてられない！　と一念発起（笑）。お弁当って詰め方や彩りに個性が出るので、誰が作ったのかすぐにわかるんですよね。私はお肉が好きなので、野菜もしっかりとるようバランスに気をつけています。おかず5品が理想！」

小野芽以子さん
「作り始めたきっかけは、同期に誘われたから （P.289参照）。お弁当作りは生活の一部になっているので、メンバー全員外食という日もひとり分を作っています。お弁当＝節約という地味なイメージを抱いていましたが、作り始めたら全然地味じゃなくて（笑）。むしろ、今まで以上に健康に関心をもつようになったり、いいことずくめです」

小澤亜希子さん
「夫の仕事の都合で週1回、お弁当を作らなければならなくなったので、自分の分も作るように。社員食堂は量の多いメニューが多く、残してしまうこともしばしば。その点お弁当は、不足しがちな栄養素を補うことができる上、量もコントロールできる！　作るときに心がけていることは、野菜、炭水化物、たんぱく質のバランスです」

Q2. 定番弁当のメニューは？

山崎はるなさん　製作時間：約20分



肉好きだからこそ野菜とのバランスにこだわります

●ごはん●卵焼き●にんじん明太●玉ねぎとパプリカの甘酢和え●ブロッコリーのごま和え●かぼちゃのサラダ●肉団子

「肉好きなので肉料理を1品、入れるようにしています。定番メニューは肉団子と野菜の肉巻き。卵焼き以外は[illegible]作っておくと[illegible]短縮に。野菜を多めにすると彩りよくまとまります！」

コレ、おすすめです！
「レシピの[illegible]元はお弁当[illegible]。せん切りにしたにんじんを油で炒め、明太子をまぶすだけ。にんじんは煮ものにすることが多かったので、サラダ感覚で食べられるところにハマってしまいました。[illegible]」

小野芽以子さん　製作時間：約30分



彩りがよければ、栄養バランスもいいはず！

●チキンライス●きんぴらごぼう●ほうれん草のソテー●ヒジキ煮

「いつもは1品なので、彩りはあまり気にしませんが、ひとり分のお弁当はそうはいきません。すき間があるとおかずの位置が移動してしまうので、すき間を作らないこともポイントです。おいしくても、見た目が美しくないと食が進みませんから」

コレ、おすすめです！
「塩・こしょうした鶏もも、玉ねぎ、マッシュルームを油で炒め、ある程度火が通ったらごはんを入れます。ケチャップ、トマトペースト、塩・こしょうで味を調え、最後にバターを少々。トマトペーストを入れるとコクが出るんですよ」

小澤亜希子さん　製作時間：約30分



食欲のない日はピリ辛おかずを多めに入れます

●豚の一味炒めのせごはん●豆板醤風味のカジキマグロソテー●かぼちゃの煮つけ●枝豆●卵焼き●エビ寄せフライ●プチトマト

「夕食の残りやストックおかずを詰めて、空いたスペースに冷凍食品を入れていきます。お弁当に必ず入れる卵焼きは、全体の彩りを見ながら具を入れるかどうか決めることが多いですね」

コレ、おすすめです！
「フライパンに油を入れ、小麦粉を振ったカジキマグロを入れてソテーします。ごぼうとアスパラガスも一緒に入れ、豆板醤で味を調えるだけ。ピリ辛のおかずはアクセントになるので、食欲のない日によく作ります」

Q3. 常備しているおかずは？

山崎はるなさん



アレンジしやすい野菜を冷凍ストック

「いんげん、ブロッコリー、かぼちゃなどアレンジしやすい野菜は、サッとゆでてから冷凍庫へ。ブロッコリーはごま和えのほか、オイスターソースで炒めたり、あんかけの具にしたり、かなり万能。いんげんやかぼちゃは、夕食時のみそ汁の具としても活用しています」

小野芽以子さん



ごはんのお供といったらこの2品

「ごま明太は明太子にごま油、ねぎ、すりごまを混ぜただけなのに超美味。ひき肉150gを炒め、みそ250g、すり下ろしたにんじんと玉ねぎ1/2本、すり下ろしたにんにくとしょうが少々、みりん、すりごま、砂糖を混ぜた豚みそは、炒め物にも使える万能調味料です」

小澤亜希子さん



エビ寄せフライはパンとも相性抜群

「お弁当登場率が高いのは、枝豆、エビシューマイ、エビ寄せフライの3品です。特に枝豆とシューマイはすき間を埋めるのにちょうどいい大きさなので、もう1品欲しいときに。エビ寄せフライはサンドイッチの具にしてもおいしいと、社内で評判です」

Q4. クイック弁当のメニューは？

山崎はるなさん



スパムおにぎりがマイブーム

●スパムおにぎり●卵焼き●プチトマト

「ボリュームがあるし、お弁当箱に入れたときのインパクトがあるので、最近よく作っています。味つけはマヨネーズと塩・こしょうのみ。女子っぽさはトマトと卵焼きで演出。約15分で作れます」

小野芽以子さん



麺がのびないひと工夫でおいしさアップ

●焼きそば

「朝、約5分で完成させるポイントは3つ。まず、野菜は夜炒めておくこと。次に、焼きそばの袋に小さな穴を開けて約30秒、電子レンジで加熱すると麺がほぐれやすくなります。炒めるときは水を少量に。これで麺がのびにくくなります」

小澤亜希子さん



レンジを活用すれば朝10分で完成

●ごはん●エビシューマイ●肉団子と野菜の甘酢和え●小松菜のおひたし●卵焼き●プチトマト

「夜、おかずを作る時間がなかった日は冷凍食品をフル活用。でもひと手間かけたいので、肉団子のたれに炒めた野菜を絡めて栄養価をアップ！」

Q5. もっていると便利なグッズ、参考にしているブログや本は？

山崎はるなさん



「曲げわっぱのお弁当箱は通気性がいいので、お米がベチャっとしないところが魅力。使い込むほどに味の出る手ぬぐいと好相性です。社内でもファンの多いブログ『東京弁当生活』にアップされるお弁当は、詰め方も彩りも私の理想。
http://mymeal.jugem.jp/

小野芽以子さん



「フタに保冷剤が組み込まれているお弁当箱、ヤマザキの〝ランチパック〟を再現できる『サンドでパンだ』は使用頻度大です。小さいバッグで通勤する日は、ランコムのエコバッグに入れて。モバイルサイト『モバれぴ』はレシピ満載なのでよく見ています」

小澤亜希子さん



「繰り返し使えるおかず用のカップや仕切りは、お弁当に彩りを添えてくれるカラフルなものをチョイス。今、狙っているのはノリを動物の形にカットできるパンチやサンドイッチの型抜き。見た目がかわいいと食欲だけでなく、テンションも上がります」

Q6. お弁当の魅力をヒトコト！

山崎はるなさん
無理はしない気軽なスタンスだと、いい気分転換になります！

小野芽以子さん
やっぱりなんといっても料理の腕が上がります！

小澤亜希子さん
量を調節できるから食べ残しのムダが出ない！

興味津々！ 美的OLのリアルなお弁当生活を大公開



ティップネス六本木
インストラクター
濱田百恵さん
お弁当歴：10年

お弁当を作るのは週4～5日。レッスンとレッスンのすき間の時間で食べるので、消化に時間のかかる肉系は比較的少なめ。使用する場合は油を抜くなどひと手間かけるので、夜作る派。100円ショップで食材を発掘することも。

「オフィスの周りにコンビニもレストランもない所で働いていたので、必要に迫られて。その後、約3年間お弁当を作らなかった時期があるんですが、太りはしないけれど疲れが抜けにくいというか、なんとなく体調がよくありませんでした。お弁当作りを復活させてからは、動きにキレが出てきたような気がします（笑）」

製作時間：約30分



コレ、おすすめです！

ダイエットのためではないけれど、油抜きをしています

●ごはん●かぼちゃとひき肉の煮もの●アスパラガスとえのきの肉巻き●ヒジキ煮
「体を動かす仕事なので、消化のいい野菜を少しでも多くとるよう心がけています。なかでもにんじん、玉ねぎ、じゃが芋は調理しやすいせいか、お弁当登場率はかなり高め」

「ひき肉は炒めると結構な量の油が出るので、湯通ししてから使います。沸騰したお湯にカツオぶし、コンブ、みりん、しょうゆを入れ、電子レンジで軽く火を通したかぼちゃと湯通ししたひき肉を入れて煮込めば完成」



ごはんのお供は長期保存できるものを中心にストック

「夜、お弁当を作れなかった日は、おにぎりだけもっていくこともあるので、おにぎりの具は必需品。豆腐ハンバーグの素は100円ショップで発見しました。豆腐を加えてよく混ぜるだけでタネができる便利グッズ。お肉を使わないからヘルシーなところもいい！」



切って炒めるだけで完成するおかずがメイン

●おにぎり●豆腐ハンバーグ●じゃが芋とにんじんのカレー炒め●おくらとにんじんのカツオぶしがけ●ブロッコリーのごま和え
「じゃが芋とにんじんのカレー炒めは、下ろしレモンだれやノンオイルドレッシングで味つけすることもあります」



「いろいろなお弁当箱を試しましたが、結局〝タッパーウェア〟に戻ってしまいます。このフタを回して開けるタイプは、スープなどの汁ものを入れても絶対もれません。おにぎりもこの中に入れておけば、バッグの中で押しつぶされてペチャンコになる心配ナシ」

貯金はできていないけれど（笑）経済的！



cafeglobe.com 編集
小林祐子さん
お弁当歴：8年

お弁当を作るのは週3～4日。「急な打ち合わせが入り外食することもけっこうあるんですが、残業のお供に回すので食べ損なっても全然OK。ストックしているおかずがたくさんあるので、朝ササッと作っています」

「大学で働いていたころ、学食があまりにマズくてお弁当を作るようになりました（笑）。作るときに気をつけているのは、ごはんとおかずがバランスよく終わる量にすることと、むくみやすいので塩分を控えること。外食が続くとてきめんにむくむので、体調管理にもお弁当がひと役買っていることを実感します」

製作時間：約30分



コレ、おすすめです！

その日の気分で食材の組み合わせと味つけを決めています

●ごはん●ハンバーグ●かぼちゃと豆のサラダ●ピーマンのきんぴら●ヒジキ煮●にんじんの煮もの
「ストックしている食材を見ながら、作るおかずを決めることが多いですね。たとえばかぼちゃだったら、煮ものかサラダすることを想定して下ごしらえしているので、作りたいおかずはすぐにひらめきます」

「ピーマンをしょうゆとみりんで甘辛く炒めただけなんですが、箸休めにぴったりなおかず。きんぴらに振りかけたカツオぶしが水分を吸ってくれるので、隣のおかずに味が移らないんです。ぜひ試してみて」



ストックしている常備菜の数なら負けません！

「組み合わせやすい食材はひと通りストックしています。写真のほか、〝ジップロック〟にキャベツとにんじん、塩、オリーブオイルを入れてもんだ浅漬けや煮卵もストックしています。浅漬けはカツオぶしと和えたり、ポテトサラダに入れたり。使い勝手抜群です」



ルーを使うので味つけに失敗ナシ！

●カレーピラフ●煮卵●ゆでアスパラガス●プチトマト
「カレーピラフは具だくさんなので1品でも満足度大。バターでシーフードミックス、ベジタブルミックス、ベーコンを炒めたらカレールーをひと欠け投入。ルーが溶けたらごはんを入れてさらに炒めるだけ」



「無印良品の洗える仕切りは、形と色に惹かれて。使用頻度の高い調味料は、安全で味のいいものを使いたいので生活クラブ生協で麺つゆなどを購入。料理研究家・松田美智子さんのレシピサイトは、味つけの参考に。http://www.cafeglobe.com/travel/recipe/

ハードな日々でも体調をくずしにくいのはお弁当のおかげ！



ピーチ・ジョン
新井清美さん
お弁当歴：4年

ほぼ毎日お弁当。週末に1週間分の材料をまとめ買い。仕事のスケジュールに合わせてメニュー構成を考える。「夜作る派なので、残業で帰りが遅くなりそうな日は解凍するだけでOKのカレーに頼ることが多いですね」

「ひとり暮らしをきっかけに料理をするようになったのですが、ひとり分を作るとなると、どの食材もだいたい余るんですよね。もったいないので、多めに作ってお弁当のおかずにしたのが始まりです。お昼も夜も外食だと炭水化物がどうしても多くなってしまうので、体重増加も気になるところ。バランスをとるために野菜中心にしています」

製作時間：約60分



コレ、おすすめです！

夜作るからこそのボリューム感におなかも大満足！

●そぼろごはん●カジキマグロの照り焼き●煮物●いんげんのごま和え●豆腐ハンバーグ
「お弁当歴が長くても、朝作るのはやっぱりたいへん。夜のうちに作っておいて朝は詰めるだけにしています。おやつ代わりになるので、カットフルーツもよくもっていきます」

「食べやすいサイズに切った生のカジキマグロをアルミホイルにのせ、しょうゆとみりんをかけたらグリルで両面焼けばOK。簡単すぎてレシピといえるほどではないのですが、手早く作れるのでお弁当にぴったりかな、と」



毎回、違う味を楽しみたいから…

「カレーやハンバーグは時間がない日の定番メニュー化しているので、味を毎回変えています。カレーはシーフード、トマトカレー、豆腐とほうれん草のカレー…などなど。この豆腐ハンバーグも焼きザケを混ぜているんです。サケの塩分があるのでソースは不要！」



サラダとフルーツでクイック感を軽減

●シーフードカレー●サラダ●フルーツ
「カレーは1食分をラップに包んでストックしているので、それを解凍するだけ。時間がないとはいえ、1品だけというのがイヤなのでサラダとフルーツもプラスします。10分もあれば準備完了」



「サラダやフルーツをもっていく日は、保冷剤を入れられるクーラーバッグが大活躍。ピーチ・ジョンのオリジナルです。メニューがマンネリ化してきたら、人気ブロガーYOMEちゃんのレシピを見てバリエーションを増やします。http://ameblo.jp/yomecafe3/」

炭水化物を減らせるから無理なくダイエットできる！

フタを開けた瞬間、〝おいしそう〜！〟と声が出る
見栄えのいい詰め方から〝なるほど！〟な調理法まで、
お弁当作りの腕がググッと上がるさまざまなテクニックを
プロが伝授。作る楽しさ、食べる喜びを実感できるはず！



教えてくれたのは

中井三菜さん

デリバリーとケータリングがメインのお弁当店主宰。オーガニック素材を使ったお弁当はモデルたちからも人気。http://www.onwa.jp/



Q.1 おいしく、見栄えよく作るポイントを教えて！

A. 5味、5色を意識しつつ、味つけに合った詰め方を！

「味つけが偏ると食べ飽きてしまうので、酸・辛・甘・苦・塩の5味を意識しましょう。彩りは実践されている方も多いですが、青（緑）、赤・黄・白・黒（紫）の5色をバランスよく。緑のおかずがない場合は、左の写真のように葉もので仕切ると気持ちも和みます」

Q.2 調理時間を短縮するコツを教えて！

A. 野菜は〝重ね煮〟、豆類は圧力鍋で下ごしらえ

「きのこなど上に向かって育つ野菜は下段、ごぼうやにんじんなど下に向かって育つ野菜は上段にして重ねていくと、一度にたくさんの野菜を無水で煮ることができます。酸化の原因となる油を使っていないので、冷蔵庫で1週間ストックが可能。下ごしらえに時間のかかる豆類は、圧力鍋で下ゆでするのがおすすめ」

Q.3 いつものおかずにプラスするだけで、美容効果がアップする常備食材を教えて！

A. 乾物、豆類、発酵食品などの代謝アップ食材は女性の味方

1. アラメ、すきコンブ、乾物ミックス

煮物や酢の物に

「ヒジキや切り干し大根はおかずの定番ですが、アラメやすきコンブも食物繊維やミネラルが豊富。ドレッシングやみそだれをかければ、サラダっぽくいただけます。ヒジキ、にんじん、大根がミックスされているものはこれ1品で彩りよくなるのでおすすめ」



2. キヌア

サラダやごま和えに

「ミネラル、ビタミン、たんぱく質、食物繊維が豊富なキヌアは栄養価が高く、宇宙食としても注目されています。ゆでたキヌアは〝ジップロック〟に入れて押しつぶしてから冷凍庫で保存。平らにしておけば、簡単に使う分だけをカットできます。クスクス感覚でサラダに入れてみて」



3. 豆

ラタトゥイユやマリネに

「豆の良質なたんぱく質は、脂肪を燃やしてくれる働きも。ゆでた豆を保存するときのコツは、完全に柔らかくしないこと。アレンジすることを考慮して、程よいかたさにしておきましょう。ドレッシングでマリネしたり、ラタトゥイユに入れたり、下ゆでしてあれば応用範囲が広がります」



4. みそソース&たれ

サラダや田楽に

「抗酸化成分が豊富なみそは、アンチエイジングに欠かせない食品。レモン1個分の皮をすり下ろしたものとレモンをしぼった果汁を白みそ100gに混ぜ、お好みで酢、ひとつまみの自然海塩を入れればレモンみそのでき上がり。ディップくらいのかたさがベスト。水とオリーブオイルでのばせば、ドレッシングにもなります」



5. くず粉

デザートに

「本くず粉には血行をアップする成分が含まれているので、冷え症の人におすすめ。水大さじ1/2で溶いた本くず粉小さじ1/2、お好みのフルーツジュース250㎖、寒天粉小さじ1/2を鍋に入れ、中〜弱火にかけて透明になったら火からおろし、粗熱が取れたら冷蔵庫で固めるだけ。くず粉が多いとふるふるになりますよ」



お弁当のプロ直伝！ 簡単・おいしく見栄えるテクニック

Q.4 おかずのバリエーションが広がる食材と調理法を教えて！

A. 美肌効果も狙えるにんじん、長芋、サケはアレンジ力も抜群

「生で食べられる野菜は、火を通す場合も短時間ですむのでお弁当のおかず向き。なかでもにんじん、長芋、サケは味に変化がつけやすく、ほかの食材とも組み合わせやすい上、美肌をサポートしてくれる栄養素も豊富。毎日違う味を楽しめる、月～金の5日間アレンジレシピを紹介するので、ぜひ試してください」

entry_1 にんじん

免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くするカロテンが豊富。毎日食べてサビない体を目指して！ パン粉焼き用の短冊切り、梅和え用の輪切り、スライサーでせん切りとあらかじめ3種類に切り分けておくと時間短縮に。



Mon. 生
アーモンドみそサラダ

細かく砕いたローストアーモンドに米みそ、レモン汁、酢、オリーブオイルを各大さじ2、塩・こしょう、はちみつ、しょうゆ、にんにく少々を混ぜ、にんじんにかける。



Tue. 湯通し
小松菜とルッコラのごま和え

スライサーでせん切りにしたにんじんを湯通しする。サッとゆでた小松菜とルッコラ、にんじんをだし、みりん、しょうゆ、ごまで和える。火を通せばルッコラの茎も食べられるように。



Wed. 焼
パン粉焼き

蒸すか、電子レンジで加熱したにんじんにパルメザンチーズ入りのパン粉をまぶす。オリーブオイルを少量かけてトースターでこんがり焼く。ハーブやごまをパン粉にまぶしても美味。



Thu. 煮
海藻アラメの煮もの

水で戻したアラメとにんじんをフライパンで炒め、だし、しょうゆ、みりん、酒を合わせた煮汁を加え、水気がなくなるまでさらに炒める。しょうが汁を加えると風味がアップ。



Fri. 蒸
梅和え

にんじんは蒸すか、電子レンジで加熱する。種を取った梅干を包丁でしっかりたたき、にんじんと和える。ごはんのお供の"ゆかり"をサッと振りかけ、しそを散らせばでき上がり。

entry_2 山芋

たんぱく質の消化吸収を助けるムチン、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維をバランスよく含んだパワーフード。熱を加える場合も短時間ですむので、実はお弁当のおかず向き。切り口から水分が失われるので保存時はラップを。



Mon. 焼
いそ辺焼き

山芋を輪切りにし、表面に軽く焼き色がつく程度にフライパンで両面焼いたら、青のりを振りかける。塩でもしょうゆでも、味つけはお好みで。



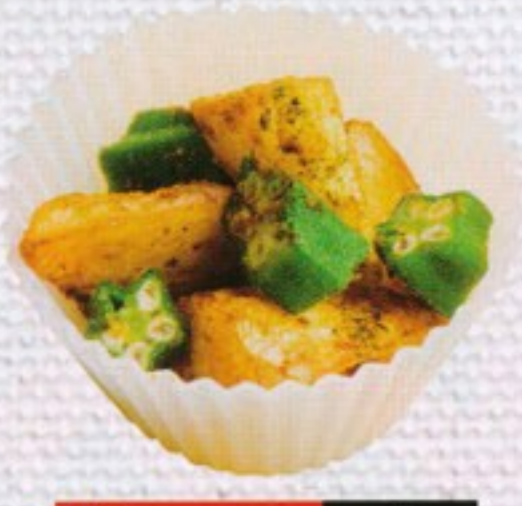
Tue. 煮
そぼろ煮

鍋にひき肉、砂糖、みそ、しょうゆを入れて煮詰め、火を止める直前に山芋を加えて味をなじませる。有機大豆をミンチにした"大豆たんぱく"を購入し、ひき肉の代わりにしても。



Wed. 蒸
蒸し田楽

蒸した山芋に田楽みそをかけるだけ（電子レンジで加熱してもOK）。八丁みそ100g、みりん大さじ2、水50cc、本くず粉少々を弱火で煮詰めれば田楽みその完成。煮詰めすぎないように。



Thu. 揚
ザブジ風

フライパンに油を多めに入れ、長芋を揚げ焼きにする。熱いうちにカレー粉、塩・こしょうを振りかけてエスニック風に味つける。オクラやブロッコリー、いんげんを加えれば彩りアップ。



Fri. 生
ジンジャーマリネ

蒸したえのきの上に生の山芋をのせ、刻みしょうが、スプラウトを散らしてポン酢をかける。えのきを山芋の下に敷いておくと、えのきがポン酢を吸ってくれるので汁がこぼれにくくなる。

entry_3 サケ

ビタミンEの約550～1,000倍ともいわれる、抗酸化力の高いアスタキチンサンを多く含み、老化の原因となる活性酸素を除去してくれる。冷凍なら約1か月はもつので、食べるサイズにカットしてから保存を。



Mon. 蒸
ディル風味蒸し

サケの上にハーブのディルをのせ、白ワインをサッとかけたら電子レンジでしっかり加熱。ディルは魚の生臭さを消してくれるだけでなく、リラックス効果もあるとか。



Tue. 焼
西京漬け

白みそ100g、酒・みりん各大さじ1、しょうゆ小さじ1、自然海塩少々を混ぜたものをサケにまんべんなく塗り、ラップに包む。冷蔵庫で1日寝かせてから焼く。塩としょうゆで甘さを加減して。



Wed. 焼
幽庵風ユズこしょう焼き

しょうゆ、酒、みりんで漬け汁を作り、フライパンで焼いたサケに絡めながら照り焼きにする。ごまを全体に振りかけ、ユズこしょうをお好みで。



Thu. 焼
南蛮酢ソースがけ

しょうゆ・みりん各大さじ3、酒大さじ1、水1/2カップ、赤唐辛子1本、レモン汁大さじ1を火にかける。沸騰直前に火を止めて酢大さじ2を入れ、熱いうちにムニエルにしたサケを漬ける。



Fri. 焼
黒酢くずあんかけ

黒酢大さじ2、しょうゆ・酒・みりん各大さじ1、塩少々をよく混ぜ、水溶きくず粉を入れてとろみをつける。野菜の煮物を加えれば野菜あんに。焼いたサケの上にあんをのせれば完成。



http://bbs.minina.cn
搜集并提供免费下载
ranDomani
PRADA
谷川理恵、35歳〝プラダを着た私〟
員電車もアスファルトも怖くない！
ガンガン歩ける靴、
がしがし使えるバッグ
上手&着回し上手な
ラベルエキスパート
知花くららの私的
か月コーディネート
大人の肌体力アップ作戦]
1 35歳からの
肌体力、養成講座
2 冬直前！
攻め〟の保湿で
大人うる桃肌
うにかしたい！どうにかしなきゃ！
美しい人の美しい
収納哲学
omani Close-up!
藤原竜也
蝴蝶网
hudie.com
Domani
Flavor Dresser
上品アミタイツ
[特別付録]
Domani
×
[フレーバー・ドレッサー]
Flavor Dresser
表紙で知花くららが着用!!
〝上品アミタイツ〟
付いてます！
女には〝いつかはエルメス〟という選択がある！
エルメスで
1か月コーディネート
今月は表紙から
1か月コーディネート
始まってます！
人気スタイリスト・
菊池京子さん
単行本
『TOKYO BASIC』
10月1日発売！
['09秋、大人の女のおしゃれセルフブレンド方程式]
35歳、〝かわいい〟と〝かっこいい〟の
大人のかけ算、教えます！
アウター賢者のスーパーバイザーと選びました！
〝今年こそ、絶対アウターが
欲しくなる！〟7つの理由
明日の〝私〟、応援します！[ドマーニ]
Domani
NOVEMBER 11月号 10月1日(THU)発売
新製品情報やネットショッピングもWEB Domaniにおまかせ！
→http://domani.shogakukan.co.jp/
特別定価750円(税込) 小学館 ※地域により発売日が異なる場合があります。

美的向上委員会

一緒に誌面を盛り上げませんか?

読者モデル&モニター大募集!

日ごろ美的を読んでいて「美的に出てみたい!」「こうしたらもっと面白い!」「こだわりの美容テクニックをみんなに伝えたい!」…そんな思いをおもちのあなた。お力を美的に貸してください!

どんなお仕事?

●読者モデル

スキンケアやメーク、ヘアのページに読者モデルとしてご登場いただきます。プロのカメラマンやヘア&メークによる撮影のチャンスも!ほかにも、ご自身のこだわり美容法紹介や、美容スポット体験撮影など、活躍の場が多数!

●読者モニター

美的を読んでいただき、内容についての感想や意見、企画をリポート。また、新作化粧品のモニタリングのお仕事も。「美容大好き、雑誌大好き!」な、あなたの意見を美的に反映させてみませんか?

応募要項

●応募資格

読者モデル、モニターとも25歳~40歳までの女性。読者モデルの方は東京都内での撮影、取材にご協力可能な方が希望です。

●応募方法

この応募シートを切り取り、すべての項目に記入し、バストアップ写真を張って右記のあて先まで、封書で郵送してください。

●あて先

〒101-8021東京都神田郵便局私書箱第8号
小学館 美的編集部
「美的読者モデル&モニター募集2009年11月号」係

写真
バストアップ
※はっきり写っている最近の写真を張ってください。
※写真の裏側にお名前を記入してください。

フリガナ
名前
(歳) 未・既婚

勤務先あるいは学校名

職場あるいは学校の所在地

フリガナ
現住所 〒

電話番号 ( )

FAX番号 ( )

携帯電話番号 ( )

P.C.メールアドレス

携帯電話メールアドレス

生年月日 血液型
(西暦) 年 月 日 型

身長 cm 体重 kg

美的で特に読み込むのはどんな記事?

注目している美容ネタは?

注目しているタレント、有名人、美容関係者は?(理由も)

キレイになるために気をつけていること、努力していることは?

あなたの肌タイプは? (当てはまるものに○をつけてください)

乾燥 混合 オイリー 敏感 アレルギーあり

あなたの肌悩みを詳しく教えてください。

好きな化粧品を詳しく教えてください。(ブランド、アイテム名)

スキンケア
- クレンジング
- 洗顔
- 化粧水
- 美容液
- 乳液
- クリーム

メーク
- 下地
- ファンデーション
- アイメーク
- リップ
- チーク

希望の欄をチェックしてください。 □読者モデル □読者モニター

面接や取材、お仕事の依頼は、編集部の各担当から連絡いたします。応募書類・写真などは原則として返却いたしませんのでご了承ください。応募書類にご記入いただいた個人情報及び資料は、選考やご連絡をはじめ誌面作りに必要な範囲で使用し、そのほかの目的では使用いたしません。選考後はすみやかに断裁・破棄いたします。

あなたにキレイを PRESENT

撮影／唐澤光也　デザイン／柳本あかね　構成／安井千恵

1



リューヴィ
セットで５名様

２色パウダーと良質ブラシでパーフェクトな眉が完成！

アイブロウトリートメントサロン『リューヴィ銀座』のオープン１周年を記念して、オリジナルのアイブロウパウダーとアイブロウブラシをプレゼント！　淡いカラーは眉頭、濃いカラーは眉尻に使って、立体感ある端正な眉に仕上げて。右から／アイブロウパウダー ２ ¥2,940　アイブロウブラシS ¥2,940（リューヴィ 銀座）

2



うるおい下地できめ細かなツヤ肌を１日キープ

ランコムの新作下地は、ファンデーションのノリをアップさせるのはもちろん、モイストコンプレックス配合で乾燥からも素肌をブロック。なめらかなテクスチャーでスルスルと肌にのび、ライトモーヴパールのおかげで透明感も格上げ。ラ バーズ イドラ グロー SPF15・PA++ 30㎖ ¥5,040

ランコム
５名様

3



人気のオーガニックスキンケアアイテムが集結！

イギリス発のオーガニックコスメブランドとして有名な〝ニールズヤード〟から初のフルラインキットが登場。現品サイズの保湿ミストにクリーム、ミニサイズのクレンジング、化粧水、フェーシャルオイルがポーチにセットイン！　オーガニック ビューティキット ¥10,500（限定品）

ニールズヤード レメディーズ
３名様

4



ポピー＆いちじくのほんのり甘い香りを楽しんで

〝Derbe〟とは天然ハーブエキスのパワーを生かしたイタリア生まれのボディケアブランド。その中から今回は、ほんのり甘くさわやかな香りが特徴の２品をピックアップ。右から／ポピー＆いちじく バス＆シャワージェル 250㎖ ¥2,205　同 ボディクリーム 150㎖ ¥2,940（日東薬品工業）

Derbe（デルベ）
セットで10名様

5



前髪スタイリングや携帯に便利なミニアイロン

少しだけ前髪のクセを直したいとき、外出先でスピーディにお直ししたいときに便利なミニアイロン（約16㎝）をご紹介！　サッと発熱するのですぐに使える上、耐熱キャップ＆耐熱ポーチつきなので冷ます手間なく収納できるのも便利！　スタイルラッシュ ミニ ピンク ¥5,250

アイ･ティー･オー
５名様

今、人気のキレイになれるアイテムを『美的』から読者のみなさんにおすそ分け。
このページのアンケートはがきにお答えいただき、応募要項に沿って、ご応募ください。
ご意見やご感想など、みなさんの〝声〟もお待ちしています！



7

冬の乾燥に負けない うるおい満タン肌をキープ

ニュクスの売れ筋保湿クリームのラインに美容液が仲間入り。肌を柔らかく整え、うるおいを補う8種のボタニカルミルクをはじめ、メッシュ状フィルムを形成して水分蒸発を防ぐボタニカルマイクロパッチなども配合。どんな環境下でも乾かないみずみずしい肌に！　クレームフレッシュ セラム 30㎖ ¥6,720（ブルーベル・ジャパン）

ニュクス

3名様

スマートにコスメを収納できる シンプル多機能ポーチ

1日使い捨てコンタクトレンズ「デイリーズ アクア コンフォートプラス」の新発売を記念して、チバビジョンがアルティザン＆アーティストとコラボして作ったオリジナルポーチをお届け。どんなシーンでも使えるシンプルなブラックポーチは、中を開けると収納スペースが4つあり、使い勝手のいい機能的な作りに。オリジナルポーチ ¥5,000相当（非売品）（デイリーズブランド 広報事務局）



チバビジョン デイリーズ

5名様

6



8



水で薄めない濃縮処方で しぼみ肌を立て直す

ベースとなる水の代わりにラベンダー花水エキスを使用し、さらに50種近くの美容成分を凝縮したエイジングケアライン。有効成分をナノ化して肌内部に浸透させるので、化粧水と美容液のライン使いでしぼんだ肌がふっくら！　エイジレスなハリ肌を目指して。右から／エイジレスソーム ASローションリッチ 100㎖ ¥8,400　同 AS エッセンスリッチ 30㎖ ¥12,600

銀座マリジュ化粧品

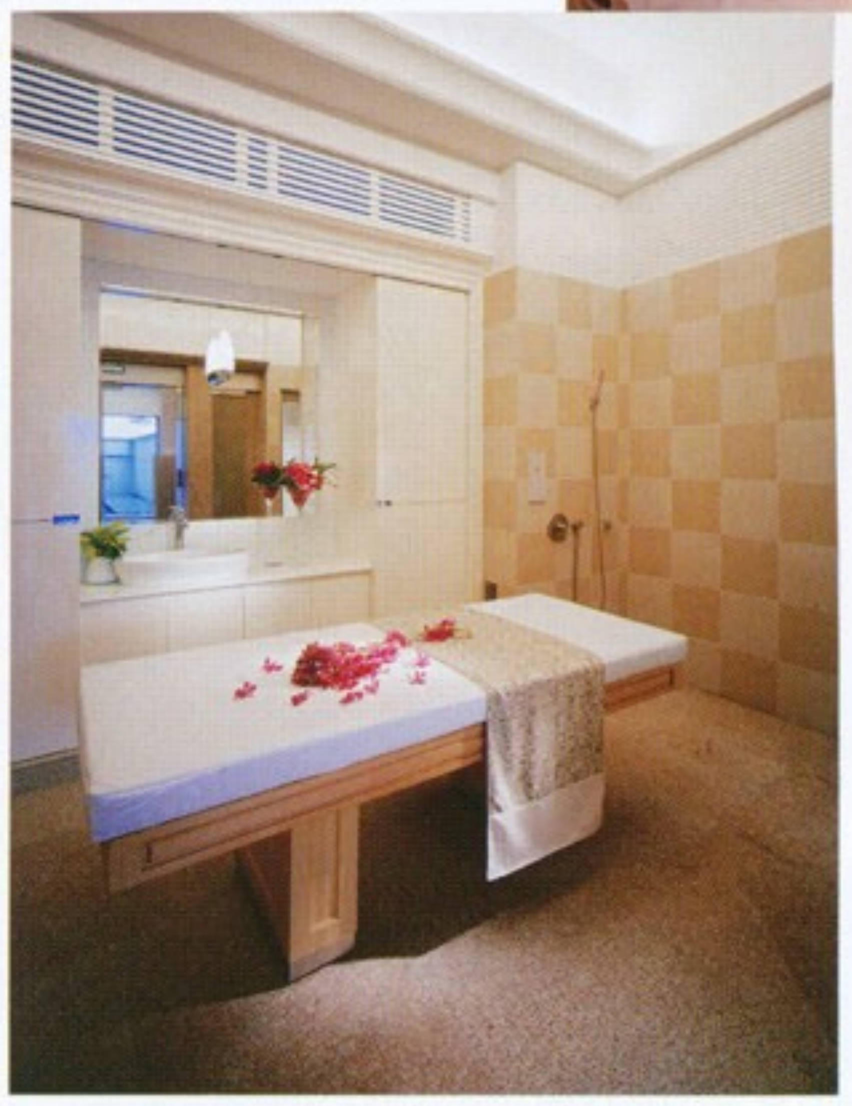
セットで5名様



ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド スパ&エステティック ラ・シェール

2名様

9



ラグジュアリーホテルのスパ& エステを自分へのご褒美に

オーシャン・ビューが美しい、ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランドのエステにご招待！　ボディのオイルマッサージからフェーシャルまで全14種からメニューを選ぶことができ、施術の前後に炭酸泉やナノスチームサウナのあるスパ利用もOK。リラックスしたひとときを。エステティック 60分コースご利用券（スパ利用つき）¥18,900相当

応募要項

- このページについているはがきのアンケートに答えて、1～10の中からご希望の商品番号を明記の上、編集部にお送りください。今月号についてのご意見、ご感想などもお寄せください。
- 商品の発送に必要ですので、住所を都道府県から忘れずにお書きください。
- 締め切りは10月22日（木）です（当日消印有効）。
- 厳選な抽選の上、当選者を決定します。当選者の発表については、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。ご了承ください。
- アンケートは『美的』記事作成の参考にさせていただきます。はがきは編集部で厳重に管理し、それ以外の目的では使用いたしません。
- 雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に入選できない場合があります。

※今後の企画の参考にするため、アンケートへのご協力をお願いしています。ご回答いただいた内容は、お名前、ご住所、ご連絡先等のお客様を特定できる部分を除いて集計いたします。ご住所などのデータはお礼などの発送のために使用し、その後すみやかに消去し、6か月を超えて保有することはありません。

10



若々しい弾力肌へと導く スキンケアコフレ

〝食べられない化粧品は作らない〟というコンセプトのもと、天然由来原料にこだわったドイツブランドのスキンケアライン。海藻エキスなどを配合し、エイジングケアに特化したクレンジング、化粧水、日中用クリーム、夜用クリームをメッシュポーチにセットイン。アブソルート コフレ ¥12,600（ピリカインターナショナルジャパン）

アンネマリー・ボーリンド

3名様

 ●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302～303ページにあります。

加齢に抗うのではなく切り離す、ディ-エイジングこそが着実なエイジケアだと考えます

クリニーク ラボラトリーズ 研究開発担当 エグゼクティブ ディレクター

パオロ・ジャコモーニさん



ダメージを修復して健康な細胞の再生を促し、弾力やハリを再構築しバリア機能をサポート。美しさを損なう要因を根こそぎ取り除く万全ナイトクリーム。肌質別に2種。ユース サージ ナイト 夜用ディ-エイジング クリーム VD／D¥6,300（10月15日発売予定）

SKIN CARE



Paolo Giacomoni, Ph.D

パリ大学の生化学教授を経て、クリニークに入社した異色の経歴のもち主。原子物理学の修士号と生物化学の博士号をもち、大学で教鞭をとるかたわら、細胞生物学とガン治療の研究チームにも参画していたという。現在は、同社で化学技術や処方設計などの分野で活躍中。

エイジングケアについて考えたとき、どんなに最先端の科学をもってしてもできること、できないことがある。それは化粧品はもちろん、医療でも同じ。老いてしまった人や肌を、完全に若返らせることは、残念ながら現時点では不可能である。

「私は、細胞生物学の専門家として、長らくパリ大学で教鞭をとってきました。ですから化粧品的な夢物語は少々苦手かもしれません。私にとって化粧品とは、肌表面で繰り広げられる化学。化粧品が肌の上で発揮するすべての作用を解き明かし、ベストな効果を導き出すことが使命だと考えています。化粧品も科学的であるべきです。そういった視点でいえば、巻き戻すことができない時間に抗うアンチエイジングよりも、加齢から切り離す〝ディ-エイジング〟こそが、化粧品を通じてわれわれが行うべき最善策です。なぜなら加齢とは、75%が後天的な外的要因によってもたらされるとわかっているからです。遺伝的な要因は25%にすぎません。これはわれわれに大いなる希望をもたらすデータです。老化の要因の75%は、なんらかの対処が可能ということになるわけですから」と話すのは、クリニーク ラボラトリーズ 研究開発担当 エグゼクティブ ディレクターのパオロ・ジャコモーニさんだ。そして誕生したのが、〝ユース サージ ナイト〟である。

「老化をもたらす75%の外的要因を、夜に使うクリームでディ-エイジングするあらゆる方策を追究しました。〝ユース サージ ナイト〟では予防・修復に加え、長寿遺伝子の活性化に取り組んでいます。皮膚の自己複製システムが完璧に行われていれば、ダメージを受けにくい＝エイジングしにくい肌にすることが可能になります。そのためのカギとなるのが長寿遺伝子こと、サーチュイン遺伝子です。健全に増殖再生したヒトの細胞には、サーチュイン遺伝子が多く発現し、サーチュイン遺伝子こそが、健全な細胞の複製プロセスに大きく関与しているとわかっています。われわれはサーチュイン遺伝子を活性化する複合成分の開発に成功しました。イソナイアシンアミドがダメージを摘み取り、正確な細胞複製を、NADHがエネルギーの生成を、ミクロコッカス溶解液がDNAの修復を促します。この成分は、紫外線が照射されても細胞の生存率を倍以上に高めることが実証されています。さらに細胞エネルギーの制御、弾力やハリの再構築など既に現れているダメージへの対処、損傷しがちなバリア機能の強化など、あらゆる角度からディ-エイジングを実現しました」とジャコモーニさんは続ける。

〝ユース サージ ナイト〟は、これだけの実力派でありながら、なんと¥6300。夢を語るのではなく誠実で着実な製品開発をしたい、そんなクリニークの理念を正に現実とした逸品である。

取材・文／柳田美由紀
撮影／John Chan（静物）
スタイリング／石井くみ子
デザイン／豊田セツデザイン事務所

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにあります。

目指したのは化粧品としての限界。15日間でクリニック同様のピーリング効果をもたらします

ヴェロニク・ギヨーさん

ヘレナ ルビンスタイン 国際研究所所長



シワ・くすみ・シミが気になる肌に。15日間で見違える若肌へ。左から／プロディジー リプラスティ ピール クリーム 50g ¥21,000 プロディジー リプラスティ ピール コンセントレイト 30㎖ ¥16,800　プロディジー リプラスティ ピール マスク 75㎖ ¥9,975

SKIN CARE

最強の美容医療的ラグジュアリーブランドといえば、ヘレナ ルビンスタイン。それは多くの業界関係者にとって、たぶん共通の認識だろう。もちろん美容医療をコンセプトにしていないメークやスキンケアアイテムも多数擁しているし、医師が直接開発しているわけではない。このブランドがこだわっているのはあくまでも〝確実に結果を出す〟ことだ。

「われわれは常に、化粧品の限界に挑む商品開発を目指しています。最上のアンチエイジングケアを志向する『プロディジー リプラスティ』では世界有数の先進的美容機関である『ラクリニック・モントルー』及びその創設者であるドクター・プルグと協力。自宅にいながらクリニックと変わらない効果を手に入れられるスキンケアの開発を続けてきました。昨年は美容医療の注入療法、メソリフトに着目した商品をデビューさせましたが、今秋は、『ラクリニック・モントルー』で行うシミ・シワ・くすみなどの予防と改善を目指す高度なピールエイジングケアから着想。肌表面の老化のサインを根こそぎ消し去る3品が誕生します」と話すのは、ヘレナ ルビンスタイン 国際研究所所長ヴェロニク・ギヨーさんだ。何がすごいといえば、この『プロディジー リプラスティ ピール』3品セットで15日間使うと、ラクリニック・モントルーでピーリング施術を一度受けたときと同様の効果が望めること、しかも臨床データつきだ。

「医療機関でのピーリング療法は、1度の施術で明らかに肌表面を変えます。きめ細かく輝きが増し、シワは存在の影をひそめ、なめらかで柔らかく毛穴が小さくなる。それを化粧品で、自宅で安全に行うにはどうしたらいいのかを研究。ピール ソリューションという新複合成分を開発しました。剥離作用があるAHAの一種のグリコール酸と乳酸、植物由来の酸で抗炎症及び抗酸化作用を有し、肌のトーンアップをもたらすフィチン酸、この3つの成分が夢のピーリング効果の主役です。3品に共通のこの成分にプラスして、毎晩使うコンセントレイトには当社史上最高レベルの濃度のピュアレチノールを、週に2回使用するマスクには保湿効果にも優れた特許取得成分HEPESを、そして朝晩のクリームには角化細胞の再生を促すLHAも配合しています。まずは3品セットで1か月、その後マスクは肌状態をみて続けても、しばらくお休みしてもいいです。これまでの自宅ケアではあり得なかった新次元の肌の変化を、実感していただけると確信しています」とヴェロニクさん。

化粧品はどこまで進化するのだろう。このシリーズを使い続けた肌を見る度、そう思わずにはいられない。化粧品は夢と希望を買うもの、というのはもう遠い過去のものである。



Veronique Guillou, Ph.D

有機化学を専門とする化学研究者。洗顔料・メーク落としの応用研究所を立ち上げた後、アンチエイジング関連のスキンケア製品を研究。その後国際研究所の所長として、希少で価値のある有用成分の研究開発を中心に、加齢とともに衰える肌の老化に最高の結果をもたらす化粧品の開発に挑み続けている。

取材・文／柳田美由紀
撮影／John Chan
デザイン／豊田セツデザイン事務所

●この特集で使用した商品についての問い合わせ先は302〜303ページにあります。

〈ファッション大特集〉Oggi的〝凛とした女らしさ〟完全攻略

パンツ派も思わずトキめく！

「主役スカート」で完成！
最新 ハンサム・フェミニン！

❶秋スカートを究める、7つのハンサム・ルール ❷4大ハンサムスカートの、秋イチ着回し具体例 ❸around ¥15,000のハンサム〝美人スカート〟36

狙いめは、ショートスリーブ、ひとくせツイード、ニュアンスレザー、スタンドカラーの4タイプ

「新顔おしゃれアウター」を手に入れよう！

鮮度抜群！

4大㊙ジャケットで、毎日キレよく！ 華やかに！

10月の1か月コーディネート

〝最愛ニット〟が導く、リタ的秋スタイル

ビジュー、スタッズ、スパンコール
目ざせ！〝キラキラアイテム〟着こなしクイーン

困ったら…
〝肩魅せときめきニット〟に任せなさい！

特別付録 表紙と同じスカーフが1冊に一枚付いてます！

〝配色の天才〟スタイリスト佐藤佳菜子さんデザイン

Oggi × UNIQLO 絶対美人！な マルチカラースカーフ完成！



別冊付録 おしゃれ上級者は〝色使い〟がステキ！
マルチカラースカーフの効かせワザも公開！
スタイリスト佐藤佳菜子的「絶対配色センス」の磨き方



本誌専属モデル／ヨンア

月刊ヨンアンテナSpecial!!
360°ヨンアBOOK!!

美人力が劇的に上がる、目の際強化レッスン

華やぎ力も、存在感も、小顔効果もアップする！
ねじり盛り 逆毛盛り ここ一番！の「知的盛り」美人ヘア

秋の夜長、快眠を手にする即効プランを今すぐ実践して！
「極上睡眠」が、心と体の〝キレイ〟を呼び起こす！

Oggi

11月号［オッジ］

http://oggi.tv/ 9月28日（月）発売！ 特別定価690円（税込） 小学館

美的 BITEKI

12月号

10/23 [金] 発売

定価500円

※都合により内容が変更になる場合があ

とじ込み付録

今年も熱い！ 完売確実アイテムを全部見せます

2009Xmas 限定コフレ&限定品

第1特集

寒いけど華やぎたい冬、キーになるのはやっぱり「目」！

美人度を上げる！ 冬の目力UPプロジェクト

1 黒田啓蔵の最新「目力アイメーク」詳細プロセス

2 美容セレブが力説！「私の目力アイテム、これがイチオシ！」

第2特集

遺伝子や細胞に働きかける新アイテムが続々登場！

この冬、ますます進化した「細胞スキンケア」にアプローチ

1 話題のNEW「細胞スキンケア」アイテム発表会

2 美的向上委員会の新製品モニタリング



姉美的 いつまでも年齢不詳でいたいから…

さよなら！ 私の法令線

老廃物を流す、血行促進、セルライトをほぐす…
美の立て役者はオイルだった！

肌に効く！ 体に効く！ オイル美容の真実

ビューティ運もズバリ！

開運！ カバラ数秘占い

冬の肌悩みを解決します！

最新「美容家電」コンシェルジュ

好評！
美的読み物も
大充実！

①今年こそ、冷え症を克服したい！

朝の「体温上げワザ」徹底レポート

②キレイな人はみんな実践していた！

美容セレブの「副交感神経」活性化

▼資生堂インターナショナルお客さま窓口
東京都中央区銀座7-5-5
∞0120・81・4710 http://www.shiseido.co.jp

▼資生堂お客さま窓口
東京都中央区銀座7-5-5
∞0120・81・4710 http://www.shiseido.co.jp

▼シック・ジャパンお客様相談室
東京都品川区上大崎2-24-9 アイケイビル
☎03・5487・6801 http://www.schick-jp.com

▼下島養蜂園 栃木県大田原市中央2-9-33
∞0120・11・8383 http://www.shimotori.co.jp

▼シャネル(香水・化粧品)
千葉県船橋市山手1-1-5 シャネル カスタマー・ケア・センター
∞0120・52・5519

▼シャンティ
東京都千代田区九段北4-1-9 市ヶ谷MSビル5F
☎03・5212・3761 http://www.chantilly.co.jp

▼ジャンパール
東京都新宿区市谷本村町1-1
∞0120・77・0469 http://www.jeanpearl.co.jp

▼シュウ ウエムラ
東京都新宿区西新宿3-7-1
☎03・6911・8560 http://www.shu-uemura.co.jp

▼ジュエルチェンジズ 渋谷店
東京都渋谷区神南1-20-11・2F
☎03・6415・7801 http://www.jewelchanges.jp

▼シュワルツコフ プロフェッショナル ヘンケルジャパン
東京都品川区東品川2-2-8 スフィアタワー天王洲14F
☎03・3472・3078 http://www.schwarzkopf.co.jp

▼ジョー マローン
東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー24F ☎03・5251・3541

▼showroom SESSION
☎03・5464・9975 http://www.showroom-session.co.jp

▼ジョルジオ アルマーニ コスメティックス
東京都新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー ☎03・6911・8411

▼ジョンソン・エンド・ジョンソン コンシューマー カンパニー お客様相談室
東京都千代田区西神田3-5-2
∞0120・101110 http://www.jnj.co.jp/consumer

▼JILLSTUART
東京都渋谷区渋谷1-3-3
☎03・5467・1827 http://www.jillstuart.jp

▼ジルスチュアート ビューティ
東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1631 http://www.jillstuart-beauty.com/

▼スイスラインジャパン
東京都千代田区平河町1-3-12
☎03・5216・1785 http://www.huiles-baumes.jp

▼スタイル・インデックス
東京都中央区日本橋室町2-3-14 古河ビルディング ☎03・3517・6808

▼Studio Sympathique
東京都渋谷区神宮前5-12-1-202 ☎03・3499・5054

▼SUQQU
東京都品川区大崎1-6-3 大崎ニューシティ3号館6F
∞0120・988・761 http://www.suqqu.com

▼スティーブン ウェブスター 西武渋谷店
東京都渋谷区宇田川町21-1 西武渋谷店B館2F
☎03・3464・5310 http://vendome.jp

▼ストックマン
東京都渋谷区千駄ヶ谷2-30-1
☎03・3796・6851 http://www.stockman.co.jp

▼ストラ
東京都目黒区目黒本町1-12-12 ☎03・3794・0688

▼THREE
東京都品川区西五反田2-27-4-8F
∞0120・898・003 http://www.threecosmetics.com

▼セント・メアリ・ミード
東京都渋谷区富ヶ谷1-13-9 フォンテ西原宿3F
☎03・3468・0232 http://www.janemarple-stmm.co.jp

▼ソニア リキエル
東京都中央区銀座1-7-10
∞0120・074・064 http://www.soniarykiel-cosmetics.com

▼ダイアン フォン ファステンバーグ
東京都渋谷区渋谷1-3-3 ☎03・5467・2060

▼第一三共ヘルスケア
東京都中央区日本橋小網町1-8
☎03・6667・3232 http://www.daiichisankyo-hc.co.jp

▼ダナ キャラン ジャパン
東京都港区海岸3-14-11 ㈱オンワード樫山芝浦第3ビル3F ☎03・5476・5340

▼ちふれ化粧品
東京都渋谷区渋谷1-17-7 全国婦人会館内
∞0120・147420 http://www.chifure.co.jp

▼チャームゾーン・ジャパン
東京都品川区大崎1-11-1 ゲートシティプラザ1F
☎03・5487・6182 http://www.charmzone.co.jp

▼ディーアール
東京都港区赤坂3-16-11 東海赤坂ビル4F
F 0800・888・8885 http://www.dr-coltd.jp

▼ディシラ
東京都中央区銀座7-5-5
∞0120・08・1826 http://www.dicila.co.jp/

▼ティ・ティ・エヌ
東京都目黒区祐天寺1-11-2 ∞0120・001・488 http://www.luzi.jp

▼デイリーズブラ[illegible]ド 広報事務局
東京都渋谷区[illegible]寿西1-10-6-302
☎03・5784・[illegible]99 http://www.dail[illegible]es.jp/

▼東急[illegible]ズ銀座店
東京都中央区[illegible]2-14 マロ[illegible]F
☎03・3538・[illegible]9 http://w[illegible].tokyu-hands.co.jp/ginza.htm

▼ドゥ・ラ・メール
東京都[illegible]代田区永田町2-11-1 山王パークタワー24F
☎03・5251・3541 http://www.jp.cremedelamer.com

▼ドクタープラント
東京都渋谷区広尾1-1-39 恵比寿プライムスクエア14F
☎03・6419・2793 http://www.drbrandtskincare.jp

▼富澤商店
神奈川県相模原市東淵野辺4-26-9
☎042・776・6488 http://www.tomizawa.co.jp/

▼トリニティーライン(ドクタープログラム)
東京都港区南青山5-4-40-3F
∞0120・022・622 http://www.trinityline.com

ナ

▼ナジャベレーネ
東京都渋谷区恵比寿南1-20-11 三和ビル3F
☎03・5722・7890 http://www.nadja.co.jp/

▼Natura Bissé(ACRO)
東京都品川区西五反田2-27-4
∞0120・055・063 http://www.naturabisse.jp/

▼ナノ・ユニバース 新宿
東京都新宿区新宿3-38-2 ルミネ新宿ルミネ2-3F
☎03・5339・3885 http://www.nanouniverse.jp

▼ナノ・ユニバース 横浜
神奈川県横浜市西区高島2-16-1 ルミネ横浜店1F
☎045・440・6031 http://www.nanouniverse.jp

ニ

▼ニールズヤード レメディーズ
東京都港区南青山5-2-1 ALLIANCE3F
☎03・5778・2194 http://www.nealsyard.co.jp

▼24h cosme
東京都中央区銀座1-7-10 銀座富士ビル4F
☎03・5524・2124 http://www.24h-cosme.jp

▼日東薬品工業
京都府向日市上植野町南開35-3
∞0120・705・344 http://www.derbe.jp

▼日本ロレアル ラ ロッシュ ポゼ事業部
東京都新宿区西新宿3-7-1
☎03・6911・8572 http://www.laroche-posay.jp

ネ

▼ネイチャーズウェイ/アルスノーヴァ
愛知県名古屋市中区錦1-2-23
∞0120・060・802 http://www.arsnova-cosme.jp

ノ

▼NOJESS
東京都渋谷区千駄ヶ谷2-11-1
F 0800・300・3315 http://www.nojess.net

ハ

▼ハウス オブ ローゼ
東京都港区赤坂2-21-7
∞0120・12・6860 http://www.houseofrose.co.jp

▼パサージュ フラヌール
東京都港区北青山3-5-10 ☎03・5117・2711

▼パトリック・コックス 伊勢丹新宿店
東京都新宿区新宿3-14-1
☎03・3351・3521 http://vendome.jp

▼パナソニックお客様ご相談センター
∞0120・878・365 http://panasonic.jp

▼パルファム ジバンシイ
東京都千代田区隼町3-16 住友半蔵門ビル4F
☎03・3264・3941 http://www.parfumsgivenchy.co.jp

▼パルファン・クリスチャン・ディオール
東京都千代田区隼町3-16 住友半蔵門ビル ☎03・3239・0618

ヒ

▼ビアセラボ
大阪府大阪市中央区十二軒町5-12
∞0120・372337 http://www.dr-renaud.jp

▼P&Gお客様相談室
兵庫県神戸市東灘区向洋町中1-17
∞0120・021・327 http://jp.pg.com/

▼B&Cラボラトリーズ お客様相談室
東京都品川区東品川2-2-4
☎03・5462・1762 http://www.bacl.co.jp

▼ピー・エム・ジェイ/PINKO
東京都港区南青山6-7-14 チガー南青山7F
☎03・5468・2018 http://www.pinko.jp

▼B・L・オーバーシーズ
東京都港区南青山6-6-20 K's南青山ビル2F
∞0120・13・6059 http://www.osciem.jp

▼ピーチ・ジョン
東京都渋谷区神宮前6-17-11 菱進原宿ビル4F
∞0120・066・107 http://www.peachjohn.co.jp/

▼BISS
広島県広島市中区小町8-10
∞0120・976・158 http://www.ikemes.net

▼ヒフケン
東京都渋谷区南平台町17-7
∞0120・549・122 http://www.hifuken.com

▼ビリカインターナショナルジャパン
東京都中央区日本橋人形町1-14-8 TT-1ビル11F
∞0120・080・448 http://www.borlind.jp/

フ

▼フィッツコーポレーション
東京都渋谷区神宮前1-11-11 グリーンファンタジアビル7F
☎03・5772・1014 http://www.fits-japan.com/style/

▼FILM 東京都港区北青山2-11-3 青山プラザビルB1
☎03・5413・4141 http://www.doublestandard.jp

▼PLAZA(プラザスタイル お客様相談室)
東京都港区北青山2-12-2
☎03・5413・8700 http://www.plazastyle.com

▼ブラッシュ&ラッシュ 表参道ヒルズ店
東京都渋谷区神宮前4-12-10 表参道ヒルズ本館B1 ☎03・3475・8212

▼ブランドニュース
東京都渋谷区東1-4-23 ディ・オープンハウス201 ☎03・3797・3673

▼ブルーベル・ジャパン(香水・化粧品事業本部)
東京都港区南青山1-15-14 新乃木坂ビル4F
☎03・5413・1070 http://www.bluebellgroup.com/jp

ヘ

▼ベキュア お客様相談室
東京都品川区東品川2-2-4
☎03・5462・1763 http://www.vecua.com/

▼ヘレナ ルビンスタイン
東京都新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー
☎03・6911・8287 http://www.helenarubinstein.jp

ホ

▼ボアレスラボ表参道店
東京都渋谷区神宮前4-25-29-2F
☎03・5770・[illegible]

▼ボーテ ド コーセー
東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1940 http://www.kose.co.jp/bko/

▼ポーラ
東京都品川区西五反田2-2-3
∞0120・117・111 http://www.pola.co.jp

▼ポール&ジョー ボーテ
東京都中央区銀座1-7-10
∞0120・766・996 http://www.paul-joe-beaute.com

▼ホテル ラ・スイート神戸ハーバーランド スパ&エステティック ラ・シェール
兵庫県神戸市中央区波止場町7-2
☎078・371・0900 http://www.l-s.jp

▼ボビイ ブラウン
東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー24F
☎03・5251・3485 http://www.bobbibrown.co.jp

マ

▼マックス ファクター/イリューム
兵庫県神戸市東灘区向洋町中1-17
∞0120・021・325 http://www.illume.com

▼マックス ファクター/SK-II
兵庫県神戸市東灘区向洋町中1-17
∞0120・021・325 http://www.sk-ii.jp

▼マックス ファクター/マックス ファクター
兵庫県神戸市東灘区向洋町中1-17
∞0120・021・325 http://www.maxfactor.jp

▼M・A・C(メイクアップ アート コスメティックス)
東京都千代田区永田町2-11-1 山王パークタワー24F
☎03・5251・3541 http://www.maccosmetics.co.jp

▼MANOUQUA
東京都渋谷区広尾1-13-7 恵比寿イーストビルディング6F
☎03・5739・3033 http://www.manouqua.com

▼マリークヮント コスメチックス ジャパン
東京都渋谷区渋谷1-7-6 青山タイヨービル
∞0120・53・9810 http://www.maryquant.co.jp

▼マルシェ
東京都中央区日本橋堀留町2-3-8 田源ビル3F
☎03・5651・2263 http://www.marche-corp.jp

ミ

▼ミカレディ
東京都中央区銀座1-11-1
☎03・3566・3151 http://www.micalady.jp

▼ミッシーリスト
東京都新宿区三栄町8-44 森山ビル西館7F
☎03・3225・9636 http://www.mishii-list.com

▼middi広尾店
東京都港区南麻布5-16-11-1F
☎03・5420・1078 http://www.middi.jp

▼ミリー 表参道ヒルズ店
東京都渋谷区神宮前4-12-10-1F ☎03・3479・3002

ム

▼ムーンバット
東京都千代田区九段北4-1-3 飛栄九段北ビル4F
☎03・3556・6810 http://www.moonbat.co.jp/

メ

▼メナード
東京都渋谷区神宮前1-15-14
∞0120・164601 http://www.menard.co.jp

ユ

▼ユカ ニューヨーク
東京都港区南青山5-3-10 フロムファースト307 ☎03・6418・0010

▼ユナイテッドアローズ 原宿本店 ウィメンズ館
東京都渋谷区神宮前2-31-12 1F・B1
☎03・3479・8176 http://www.united-arrows.jp

ラ

▼ラ・フェリア カスタマーインフォメーションサービス
大阪府大阪市中央区南船場2-5-17 GATO EAST7F南
∞0120・03・7299 http://www.laferia-japan.co.jp

▼ラ・プレリー
東京都港区南青山5-11-5 住友南青山ビル7F
∞0120・223・887 http://www.laprairie.com

▼ラルチザン パフューム表参道本店
東京都港区北青山3-6-26 第5SIビル1F
☎03・6419・9373 http://www.artisanparfumeur.jp/

▼ランコム
東京都新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー
☎03・6911・8151 http://www.lancome.jp

リ

▼リサージ
東京都港区麻布台1-11-10 日総第22ビル
∞0120・417・134 http://www.lissage.jp/

▼リューヴィ 銀座
東京都中央区銀座3-5-4 十字屋ビル6F
☎03・5856・9305 http://www.lyuvie.com

レ

▼レブロン
東京都千代田区麹町1-3 ニッセイ半蔵門ビル7F
∞0120・803・117 http://www.revlon-japan.com

ロ

▼ロート製薬 エピステームコール
☎03・5442・6008 http://www.episteme-net.jp

▼ロート製薬 オバジコール
大阪府大阪市生野区巽西1-8-1
☎06・6753・2422 http://www.obagi.co.jp

▼ロクシタン ジャポン カスタマーサービス
東京都千代田区麹町4-8 麹町クリスタルシティ14F
☎03・3234・6940 http://www.loccitane.co.jp

▼LODISPOTTO
東京都渋谷区恵比寿西1-7-7
∞0120・298・707 http://www.lodispotto.jp

▼L'OREAL PARIS
東京都新宿区西新宿3-7-1 新宿パークタワー
☎03・6911・8483 http://www.lorealparis.jp

ワ

▼わかば
東京都台東区台東4-8-5
☎03・5688・1025 http://www.wakaba.co.jp

▼Once upon a Time...
東京都渋谷区神宮前3-7-7 村田ビル1F
☎03・3408・7116 http://www.g-once.com

美的 BITEKI 11月号 協力社リスト

ア

▼AHKAH 神南本店　東京都渋谷区神南1-4-10
☎03・3463・0222　http://www.ahkah.jp
▼RMK Division
東京都品川区大崎1-6-3　大崎ニューシティ3号館
0120・988・271　http://www.rmkrmk.com
▼アールドット
東京都渋谷区代官山町3-13　代官山エーデルハイム106
☎03・5428・5157　http://www.r-opera.com
▼アイ・ティー・オー
東京都港区浜松町2-3-25
☎03・3437・5770　http://www.itoinc.co.jp
▼アウェイク
東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3561・6923　http://www.awake.co.jp/
▼アヴェダお客様相談室
東京都千代田区永田町2-11-1　山王パークタワー24F
☎03・5251・3541　http://www.aveda.co.jp
▼アオイ
東京都千代田区九段南2-3-14　靖国九段南ビル1F
☎03・3239・0341　http://www.aoi-net.co.jp
▼アガット　東京都渋谷区千駄ヶ谷2-11-1
0800・300・3314　http://www.agete.com
▼アクセーヌ
大阪府大阪市北区豊崎3-19-3
0120・120783　http://www.acseine.co.jp
▼旭食品
山梨県南巨摩郡増穂町最勝寺1317
☎0556・22・3251　http://www.asahi-foods.com
▼acca 青山店
東京都港区南青山5-7-21-2F
☎03・5766・3868　http://www.acca.co.jp
▼H.P.FRANCE（本社）
東京都渋谷区神宮前6-10-11　原宿ソフィアビル5F
☎03・5778・2022　http://www.hpfrance.com
▼ANAYI
東京都渋谷区広尾1-13-7　恵比寿イーストビルディング6F
☎03・5739・3032　http://www.anayi.com
▼ANAYI JEWELS
東京都渋谷区広尾1-13-7　恵比寿イーストビルディング6F
☎03・5739・3032　http://www.anayi.com
▼アナ スイ 伊勢丹新宿店（アクセサリー）
東京都新宿区新宿3-14-1　☎03・3351・3521
▼アナ スイ コスメティックス
東京都中央区銀座1-7-10
0120・735・559　http://www.annasui-cosmetics.com
▼アビステ　東京都港区南青山3-18-17　エイジービル
☎03・3401・8101　http://www.abiste.co.jp/
▼アモーレパシフィックジャパン
東京都港区虎ノ門4-3-1　城山トラストタワー
0120・570・057　http://www.amorepacific.com
▼アモナヴィー表参道本店
東京都渋谷区神宮前5-10-7
☎03・3797・0687　http://www.amonavis.jp
▼アユーラ ラボラトリーズ
東京都港区南青山3-18-14　南青山スリービル4F
0120・090・030　http://ayura.jp
▼アリエルトレーディング
東京都港区南青山1-15-41-4F
0120・201・790　http://www.arieltrading.co.jp
▼アルアバイル　東京都渋谷区広尾1-13-7-6F
☎03・5739・3423　http://www.allureville.com
▼アルソア
山梨県北杜市小淵沢町2961
0120・301・742　http://www.arsoa.co.jp
▼アルビオン
東京都中央区銀座1-7-10
0120・114・225　http://www.albion.co.jp
▼アンタイトル ジュエル
東京都港区西麻布3-5-5　ワールド西麻布ビル1F
☎03・3497・1305　http://www.world.co.jp/
▼アンプルール お客様窓口
東京都目黒区中目黒1-10-23-2F
0120・987076　http://www.ampleur.jp

イ

▼イヴ・サンローラン・ボーテ
東京都新宿区西新宿3-7-1　新宿パークタワー　0120・006・912
▼イグニス
東京都中央区銀座1-7-10
0120・664・227　http://www.ignis.jp
▼石澤研究所
東京都渋谷区神宮前4-4-9
0120・49・1430　http://www.ishizawa-lab.co.jp
▼伊勢丹新宿店　東京都新宿区新宿3-14-1
☎03・3352・1111　http://www.isetan.co.jp
▼イデアインターナショナル
☎03・5446・9530　http://www.idea-in.com
▼イプサお客様窓口
東京都港区赤坂7-1-16
0120・523543　http://www.ipsa.co.jp/
▼imac　東京都渋谷区渋谷1-19-5
☎03・3409・8271　http://www.imac-j.com
▼イムダイン
東京都港区南青山5-7-17　青山小原ビル7F
0120・401・473　http://www.immudyne.co.jp
▼イラン イラン青山店　東京都港区南青山6-5-40
☎03・5468・6112　http://ylangylang-jp.com

ウ

▼ヴァルモン・ジャパン
東京都港区南青山6-8-3
0120・359・860　http://www.evalmont.com
▼ヴァンドームブティック 新宿高島屋店
東京都渋谷区千駄ヶ谷5-24-2
☎03・5361・1474　http://vendome.jp
▼ヴァンドームヤマダ　東京都渋谷区神宮前3-1-25
☎03・3470・4061　http://vendome.jp
▼ヴェレダ・ジャパン
東京都新宿区西新宿3-2-26
0120・070・601　http://www.weleda.jp
▼uka 東京オフィス
東京都港区六本木7-18-5　ソフィア六本木506
☎03・5775・7828　http://www.uka.co.jp
▼ウトワ／paula dorf
東京都港区南青山5-7-17　青山小原ビル6F
☎03・5467・9540　http://www.utowa.co.jp

エ

▼エイボン・プロダクツ
東京都新宿区西新宿3-20-2　東京オペラシティタワー
0120・100・200　http://www.avon.co.jp/
▼エスシステム
東京都目黒区中目黒1-1-71　ニールセンビル5F
☎03・5722・9521　http://www.xmiss.jp
▼エスティ フィロソフィ
東京都港区南青山4-26-2
☎03・5778・9271　http://www.evelom.co.jp
▼エスティ ローダー
東京都千代田区永田町2-11-1　山王パークタワー24F
☎03・5251・3386　http://www.esteelauder.co.jp
▼エスト
東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5040　http://www.est-net.jp/
▼エストネーション六本木ヒルズ店
東京都港区六本木6-10-2 六本木ヒルズ　ヒルサイド けやき坂コンプレックス1・2F
☎03・5159・7800　http://www.estnation.co.jp
▼ete 青山店
東京都港区南青山5-16-3
0120・10・6616　http://www.eteweb.com
▼エテュセ
東京都港区南青山3-18-14　南青山スリービル3F
0120・074・316　http://www.ettusais.co.jp
▼エミリオ・プッチ カンパニー
東京都港区南青山1-1-1　青山ツイン
☎03・5410・8992　http://www.emiliopucci.com

オ

▼大塚製薬（インナーシグナル）お客様相談窓口
東京都千代田区神田司町2-9
☎03・3293・3212　http://www.otsuka.co.jp/ins/
▼オリジンズ
東京都千代田区永田町2-11-1　山王パークタワー24F
☎03・5251・3550　http://www.origins.co.jp
▼オルラーヌジャポン
東京都新宿区新宿1-9-2-7F
0120・41・0885　http://www.orlane.co.jp
▼オンワード樫山 お客様相談室
東京都港区海岸3-14-21
☎03・5476・5811　http://www.onward.co.jp/

カ

▼花王／アジエンス
東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5030　http://www.kao.co.jp/
▼花王／キュレル
東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5090　http://www.kao.co.jp/
▼花王ソフィーナ
東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5040　http://www.sofina.co.jp/
▼花王／めぐりズム
東京都中央区日本橋茅場町1-14-10
☎03・5630・5210　http://www.kao.co.jp/
▼CA4LA（ショールーム）
東京都渋谷区神宮前1-8-14
☎03・5775・3433　http://www.ca4la.com
▼カネボウ化粧品
東京都港区虎ノ門5-11-2　オランダヒルズ森タワー
0120・518・520　http://www.kanebo-cosmetics.co.jp
▼カネボウ化粧品／キッカ
東京都港区虎ノ門5-11-2　オランダヒルズ森タワー
0120・518・520　http://www.chicca.jp
▼カネボウ化粧品／トワニー
東京都港区虎ノ門5-11-2　オランダヒルズ森タワー
0120・108・281　http://www.twany.jp
▼カネボウ化粧品／ルナソル
東京都港区虎ノ門5-11-2　オランダヒルズ森タワー
0120・518・520　http://lunasol-net.com
▼カバーマーク カスタマーセンター
大阪府大阪市北区豊崎3-19-3
0120・117133　http://www.covermark.co.jp
▼カリタ
東京都港区東新橋1-1-16　汐留FSビル6F
0120・006・336　http://www.carita.jp

キ

▼KID BLUE
東京都目黒区上目黒1-10-2　サクセス代官山
☎03・3461・7741　http://www.kidblue.co.jp
▼キナリお客さま相談室
東京都港区東新橋1-6-2
0120・47・3999　http://www.sokamocka.com
▼ギャップインターナショナル
東京都渋谷区渋谷2-7-10　アンバービル1F
☎03・3499・0077　http://www.gapinternational.c
▼GAMBLE FISH新宿ルミネ店
東京都新宿区新宿3-38-2-2F　新宿ルミネPart2
☎03・3342・0171　http://www.gamble-f.jp
▼キワシルフィー表参道店
東京都渋谷区神宮前4-12-10　表参道ヒルズ本館B1
☎03・5785・1177　http://www.kiwasylphy.jp
▼銀座かねまつ6丁目本店
東京都中央区銀座6-9-9
☎03・3573・0077　http://www.ginza-kanematsu.
▼銀座マリジュ化粧品
東京都渋谷区渋谷1-13-9
0120・088・851　http://www.ginza-marriage.c

ク

▼クナイプジャパン
神奈川県横浜市港北区篠原町3014
☎045・433・9477　http://www.kneipp.jp
▼クラランス
東京都港区六本木6-8-10　ステップ六本木6F
☎03・3470・8545　http://www.clarins.jp
▼グリーンパーク
東京都中央区日本橋浜町2-35-4　日本橋浜町パークビル3F
☎03・5623・5740　http://www.greenpark.co.jp
▼クリニーク ラボラトリーズ
東京都千代田区永田町2-11-1　山王パークタワー24F
☎03・5251・3541　http://www.clinique.co.jp
▼グレースコンチネンタル 渋谷パルコ店
東京都渋谷区宇田川町15-1　渋谷パルコパート1-2F
☎03・3477・8769　http://www.grace-net.co.jp/
▼グローバル プロダクト プランニング
東京都渋谷区南平台町12-8
☎03・3770・6170　http://www.global-pp.com

ケ

▼ケシェル シャローム 表参道店
東京都港区南青山3-8-39　西野ビル1F
☎03・5775・3264　http://www.kesher-shalom.co
▼ゲラン
東京都千代田区隼町3-16　住友半蔵門ビル4F
0120・140・677　http://www.guerlain.co.jp

コ

▼コーセー
東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1675　http://www.kose.co.jp/
▼コーセーコスメニエンス
東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1538　http://www.kose.co.jp/
▼コーセー／プレディア
東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1679　http://www.predia.net/
▼goldie H.P.FRANCE（本社）
東京都渋谷区神宮前6-10-11　原宿ソフィアビル5F
☎03・5778・2022　http://www.hpfrance.com
▼ゴールドウイン カスタマーサービスセンター
東京都渋谷区松濤2-20-6
0120・307・560　http://www.goldwin.co.jp
▼コスメデコルテ
東京都中央区日本橋3-6-2
☎03・3273・1676　http://www.cosmedecorte.com
▼コティ・プレステージ・ジャパン
東京都港区南青山1-15-14　新乃木坂ビル3F　☎03・5413・1
▼コンフォート ジャパン
神奈川県横浜市西区平沼1-1-3　横浜オーシャンビル6F
☎045・411・5051　http://www.comfortzone.jp

サ

▼THE WALL SHOW ROOM
東京都港区南青山6-3-5　☎03・5774・4001
▼佐藤製薬
東京都港区元赤坂1-5-27　AHCビル
☎03・5412・7393　http://www.sato-seiyaku.co.jp
▼ザ・ボディショップ
東京都千代田区紀尾井町3-6　紀尾井町パークビル
☎03・5215・6160　http://www.the-body-shop.co.j
▼SALOTTO 有楽町阪急店
東京都千代田区有楽町2-5-1　有楽町阪急4F
☎03・3575・2237　http://www.salotto-inc.com
▼サンポークリエイト
広島県広島市中区立町1-24　有信ビル5F　☎082・243・407
http://www.rakuten.ne.jp/gold/sanpocreate/
▼SANYO SHOKAI（C.R.室）
東京都港区海岸1-2-20　汐留ビル21～24F
0120・340・460

シ

▼CCBパリ（クラブ・クレアター・ボーテ）
東京都新宿区西新宿3-7-1　新宿パークタワー
0120・727・325　http://ccb-paris.co.jp
▼Jinoお客様センター
東京都新宿区揚場町2-18　白宝ビル
0120・787・727　http://www.myjino.com
▼ジオン商事
東京都渋谷区恵比寿1-19-19　恵比寿ビジネスタワー12F
☎03・5792・8003　http://www.jione.com
▼シスレージャパン
東京都港区北青山2-12-16　北青山吉川ビル8F
☎03・5771・6217　http://www.sisleyjapan.co.jp



温泉の恵み

美しい素肌は、人生を豊かにする。

「温泉蒸しタオル美容」とは、熱と水分によって活性化し、素肌を美しくするという、「天然温泉ミネラルイオン」のスキンケア効果を生かすため開発したイオン化粧品独自の美容法です。



ION

美しく生きてほしい

イオン化粧品

©「温泉の恵み」はイオン化粧品の登録商標です。

☎072-368-2222

www.ion-cosmetics.jp





雑誌 07443-11
4910074431197
00524
特別定価550円
本体524円